بسم الله الرحمن الرحیم

بعضی فرصت ها برای انسان یگان وقت پیدا می شود اگر درست استفاده کرد پادشاه می شود و اگر درست استفاده نکرد باید تسلیم شود.

قبل از برنده شدن در جنگ باید درعقل برنده شوید.

احساس کن که در قلبت آشتی خلق شده است و نفرت در آن جا در جنگ است.

رقیب ها که در زندگی تان زیاد شد. با عشق و محبت زندگی کرده با خنده بشوئید.

بیاید تا در باره کسی صحبت کردن در باره خود باید صحبت کنیم تا زندگی خود را بسازیم.

انسان شدن و انسان شناسی از دیدگاه اسلام، چهره، حرکت و رنگ ها

استاد گل جان "هدفمند امرخی"

در وادی زندگی پشت نکتهٔ های ضعف دیگران نگردید ببنید ابر در پراگنده گی خود خورشید قوی را پنهان می کند.

همیشه متوجه خود باشید که فکرهای منفی همیشه عقل تان را اسیر می کند.

قلم و شمشیر را همیشه دوست داشته باشید زیرا که سرزمین ها به شمشیر فتح می شود و اما به قلم اداره .

شناسنامۀ کتاب:

نام کتاب: انسان شناسی و انسان شدن از دیدگاه اسلام، چهره، حرکت و رنگ ها

گردآورنده: استاد گل جان "هدفمند امرخی"

ناشر: انتشارت امید و گلستان

شماره گان: 2000 جلد

نوبت چاپ: نخست

سال چاپ: 1397 خورشیدی

جای چاپ: افغانستان مزارشریف چاپ خانۀ مسلکی گلستان

حق نشر و تکثیر برای گردآورنده محفوظ است.

انسان شدن و انسان شناسی
از دیدگاه اسلام،چهره،حرکت و رنگ ها

گردآورنده: استاد گل جان "هدفمند امرخی"



تاریخ (1397 خورشیدی)



سوانح گردآورنده

استاد گل جان "هدفمند امرخی" فرزند دُرمحمد در سال 1372 خورشیدی، در یک خانواده متدین در شهرستان باستانی قریه امرخ ولسوالی زاری ولایت بلخ کشور افغانستان چشم به جهان گشوده ام. آموزش های نخست و دوره دبیرستان را در لیسهٔ عالی امرخ سپری کرده ام. و در سال 1391 از این دبیرستان دوم نمره فارغ شدم.

پس از سپری آزمون پیش دانشگاهی (کانکور) در پایان همان سال، بنا بر علاقه مندی و گزینش، در آغاز سال 1392، پا به پهنهٔ پرندین دیپارتمنت ریاضیات دانشکدهٔ تعلیم و تربیه دانشگاه سمنگان گذاشتم. پس از چهار سال آموزش و پویش! در پایان سال 1395 از این دانشکدهٔ نیز با نمره های عالی، گواهینامهٔ لیسانس را بدست آوردم.

از نوجوانی تا اینک با شوق و علاقه ای زیادی که دارم، گاهی وقت ها، دست به سُرایش شعر و نگارش هم می زنم. تا که بتوانم من بنده حقیر و درد آشنا وطن منحیث یک استادی مسئولیت بدوش وطن دستاور های علمی و معنوی در قبال تحصیل و تدریس ام برای هم وطنان گرامی ام داشته باشم. بناً برخی از نگارش هایم قرار ذیل اند: ادارهٔ و منجمنت از دیدگاه اسلام و روز، چرا مایان با توانائی خود باور نداریم علل و وقایهٔ آن چیست؟، جغرافیه تاریخی زاری و امرخ، بهترین داستان های تلخ و شیرین روز، ریاضی عمومی برای امروز و فردا،هندسه عمومی برای امروز و فردا، انسان شدن و انسان شناسی از دیدگاه اسلام، چهره، حرکت و رنگ ها، ما چرا بی اخلاقیم اخلاق اسلامی چگونه است، اساسات ریاضی و هندسه و اثرک کوچک شعر به نام بهترین سرورده های دل می باشد.

بزرگترین آرزویم، آرامش سراسری و آزادی راستین سر زمینم و آسوده گی مردم درد آشنا و سر بلندم، پیش رفت جوانان و نو جوانانی تحصیل کرده وطن عزیزی باستان ام می باشد.



الحمدلله و کفی وسلام علی عباده الذین اصطفی

خداوند منان را سپاس گذاریم که ما را جان بخشید و به خردورزی رهنمون ساخت تا دنیا را با کمال خرد مزین ساخته و با تعقل خویش به قانون والای زندگی دست یافته و با کمال مسرت زنده گی نماییم .

بهترین قانون ها آن است. که با طبیعت بشری، و سازمان آفرینش او سازگار باشد، و نیاز های همه جانبه طبعی و فطری اش را بر آورد. این شعور انسان همواره بایستی در مقام قانون گذاری قرار گیرد، چنین انسان قانون گذار باشید، فکر خود را قوی کنید، قابلیت های خود را آزاد سازید. موفقیت از درون شما آغاز می شود.

می دانید. چرا این کتاب را گردآوری نموده ام. چون احساس می کنم. که عشق سوزان به موفقیت و اراده دست یابی به آن را می شناسم. اطلاعات غنی موجود در کتاب های را شخصاً خوانده ام و از آن ها بهره ای برده ام. سالیان سال یکی از مهم

ترین نگرانی های من این بوده است. که مردم چگونه می توانند جلو بوجود آمدن بد بختی ها را بگیرند. از این عقیده است که هیچ انسانی نباید تحت تسلط انسانی دیگری زندگی کند. در طول سال ها فرصت شناخت انسان ها را داشته ام. این مسائل و این تجربات عقیده ای را در من تقویت کرد. مهم ترین اصل در زندگی عقیده داشتن است. با درک اهمیت والای عقیده در زندگی مومنان خواستم کتابی را در باره انسان شناسی مطابق دلایل و پیشرفت عصر حاضر و تنش های که در این عصر حاضر رخ می دهد تحریر نمائیم.

در این کتاب هم جملات الهام بخش را درج نمودم که می تواند شما را به سوی موفقیت براند. توصیهٔ می شود روز ها و شب ها این کتاب را بخوانید و پس از درک معانی، آن ها را در زندگی روزمره خود بکار برید. پس از اینکه یک بار کتاب را خواندید. باز هم به دقت آن را مطالعه کنید تا مفهوم آن را کاملا درک کنید.

من معتقیدم که زندگی همواره میزان پای بندی مارا می سنجد و بهترین پاداش ها در زندگی از آن کسانی است. که پای بندی بی پایان خود به عمل کردن تا دست یابی نتیجه را نشان

می دهند. این میزان ثبات می تواند کوه ها را تکان دهد. ولی باید مستمر و مستحکم باشید. هر چند که ساده به نظر می رسد ولی وجهٔ تمایز آنان که در زندگی به رویا های خود می رسند و آن های که با پشیمانی زندگی می کنند همین است.

من بنده حقیرکوشش نمودم با دقت به کاراترین روش ها برای انسان شناسی بی اندیشم. و این کتاب مورد بر رسی زیادی قرار گرفته و کتاب حاضر کتاب است. عمیق و علمی، و در عین حال سیاسی و جالب و با سبک خیلی ساده و روان بدون لغات پرانی به رشته تحریر در آمده است. که مورد رضایت خواننده گان قرار گیرد.

و در آخر از همه خواننده گان محترم دوستانه و برادرانه خواهش مندم که اگر در این کتاب کدام خطائی تایپی دیده می شود من بنده حقیر را مورد عفو خود قرار دهند. اگر خواست الله منان باشد در چاپ های بعدی اصلاح خواهم کرد.

فصل اول

انسان شناسی ازدیدگاه اسلام

انسان از جمله مو جودات شگفت انگیز عالم هستی است که دارای جنبه های مختلفی می باشد و با توجّه به هر جنبه ای ، موضوع علمی از علوم بشری قرار می گیرد.

محور و اساس مسائل اسلام نیز انسان می باشد، لکن نه اینکه وجود او را از هر جهت بررسی کند، بلکه بر بیان حقیقت و ابعاد و حالتها و هدف از وجودش و راه رسیدن به هدف تکیه می کند.

با کمی درنگ و تاءمل در میابیم که قابلیتها و استعدادهایی در انسان وجود دارد که در دیگر جانداران به چشم نمی خورد و علاوه بر پیچیدگی و عظمتی که در خلقت مادی وی به کار رفته و وجه مشترکی

از این جهت با دیگر جانداران دارد، ویژگی های روحی منحصر به فردی دارد که سبب امتیاز او از سایر موجودات شده است ، مانند خلّاقیّت ، کرامت ، مسؤ ولیت وهدفمندی که در آیات و روایات توجه زیادی به آنها شده است . مباحث انسان شناسی متعهد است تا به کلیه سؤ الاتی که درباره منزلت و موقعیت انسان و رابطه او با خالق و دیگر موجودات مطرح است ، پاسخ دهد.

موضوع و تعریف

در انسان شناسی ، انسان از نظر حقیقت و خصوصیات وجودی و اینکه انسانیت انسان و اصالت او به چیست و هدف و سرانجام وجود او چگونه است ، مورد بحث قرار می گیرد.

اسلام اگر چه درباره جنبه مادی و مبداء وجودی انسان بحث به میان آورده و احکامی را نیز بر این جنبه بار کرده است ، لکن بحث از حقیقت انسان و اینکه اصالت او به روح و نفس است و با چه قالب ، شکل و گرایشهایی به وجود آمده و به چه مراحلی می تواند راه یابد،

اساس بحث را تشکیل می دهد و دستورات تکلیفی و اخلاقی نیز با توجّه به این امور تعیین شده است .

اهمیّت انسان شناسی

اسلام بر خلاف مکتبها و ادیان دیگر به شناخت انسان اهمیّت بسیار زیادی داده است ، زیرا بر اساس مسائل حقوقی ، سیاسی ، اقتصادی ، تربیتی و سایر امور دیگر را انسان تشکیل می دهد، از این رو وی را به شناخت خودش سفارش کرده است تا بتواند در مسیر زندگی ، راه صحیح که مطابق با ساختمان وجودی اش باشد، انتخاب کند. قرآن کریم می فرماید:

یا ایها الذین آمنوا علیکم انفسکم لا یضرکم من ضل اذا اهتدیتم ...[۱]
ای کسانی که ایمان آورده اید، مراقب خودتان باشید، زمانی که هدایت یافتید گمراهان به شما ضرری نمی رسانند.

با دقّت در این آیه شریفه ، ترغیب قرآن به شناخت نفس و اهمیّت زیاد آن فهمیده می شود، زیرا در صورت شناخت صحیح نفس و مراقبت از آن ، گمراهی گمراهان در انسان اثر نخواهد داشت و نیز

فهمیده می شود که گمراهی آنان به سبب عدم شناخت صحیح نفس خودشان و مراقبت از آن است .[۲] در آیه دیگر می فرماید:
وفی اءنفسکم اءفلا تبصرون [۳]

و در نفس خویش آیا نمی بینید (تاءمّل نمی کنید).
در این آیه نیز همه افراد مؤ من و کافر را به تفکّر و شناخت وجود خویش سفارش و تحریک می کند.

انسان شناسی با مسائل علوم انسانی ارتباط عمیقی دارد، از این رو ارتباطهای مهم شناخت انسان با سایر مسائل را بیان می کند.

ارتباط انسان شناسی با خداشناسی

خداشناسی ، دو راه اساسی دارد: اول شناخت ذات و صفات جمال و جلال خداوند از راه تفکّر و تعقّل در آثار و افعال او. این راه به وسیله ترتیب مقدّمات و نتیجه گیری عقلی به دست می آید. این مقدّمات گاهی حسّی است و گاهی عقلی . مقدّمات حسّی گاهی از پی بردن به نظمها و شگفتیهای جهان طبیعت به دست می آید، و گاهی از پی بردن به شگفتیهای خصوصیّات جسمانی و روحی انسان . این

شناخت را در اصطلاح ((علم حصولی)) می نامند.
دوّم : شناخت خداوند متعال بگونه مشاهده قلبی به اندازه ظرفیّت وجودی خود، یعنی اگر انسان در راه بندگی حقیقی و خالصانه خداوند قدم بردارد و با نفس خویش مجاهده کند و او را در تمامی امور به خشنودی خداوند متوجّه گرداند، کم کم پرده هایی که بین او و خدا وجود دارد، برداشته می شود، و به اندازه ظرفیّت وجودی خود، شناخت قلبی و حضوری به خداوند متعال پیدا می کند. به این شناخت ((علم حضوری)) گفته می شود. قرآن کریم در آیاتی به این راه ، اشاره کرده که از همه آنها مهمتر آیه شریفه یا ایها الّذین آمنوا علیکم اءنفسکم ...[(۸)] می باشد.علّامه طباطبائی (قدس سره) در بیان آیه مزبور می فرماید: ترغیب خداوند مؤ منان را به ملازم بودن بر خویشتن که همان حفظ کردن راه هدایت است ، می فهماند راهی که لازم است انسانها بپیمایند، راه خویشتن است که ایشان را به خداوند و سعادت حقیقی می رساند. و نیز می فرماید: شناختن نفس بهترین شناختهاست ، زیرااگر چه شناخت آیات آفاقی و انفسی هر دو ما را به شناخت خداوند و اسماء و صفاتش راهنمایی می کنند و در نتیجه ما را به چنگ زدن به دین حق و اصلاح نفس و اتّصاف به فضایل اخلاقی ، هدایت می نماید، لکن شناخت نفس

و قوای روحی و بدنی و حالات گوناگون آن و شناخت ملکه های فاضله و رذیله و سعادت و شقاوت آن ، جدای از شناخت مرضها و دواهای آن نیست ، و با این شناختها انسان به طور عادی مشغول اصلاح نفس و رسیدن به سعادت حقیقی می شود و این راه نزدیکتر است ، زیرا این مقدّمات در خود انسان موجود است .

در ظاهر، این دو معرفت ، شناخت آیات آفاقی و انفسی می باشد که در سوره فصّلت [۱۲] و ذاریات [۱۳] به آن تصریح شده است و در این رابطه روایتهای زیادی موجود است ، اما به همین مقدار بسنده می کنیم .[۱۴]

ارتباط انسانشناسی با راهنماشناسی

اعتقاد به اینکه در میان انسانها باید افرادی باشند تا با عالم غیب تماس داشته و به مقام نبوّت و رسالت رسیده باشند، با شناخت انسان ارتباط دارد، زیرا هنگامی که در وجود انسان دقّت کنیم ، می یابیم که او موجودی با اختیار است که به سوی کمال و سعادت می رود و رسیدن به کمال واقعی جدا از پیمودن راه سعادت امکان ندارد، و شناخت دقیق راه سعادت جز از طریق ارتباط با عالم غیب امکان ندارد و

گرنه در میان متفکّران در این مورد اختلافی نبود؛ پس به یک راه دقیق و مطمئن نیاز است که او را به سعادت حقیقی برساند و آن جز با گرفتن وحی از عالم غیب به واسطه انسانی شایسته امکان ندارد.

ارتباط انسان شناسی با معادشناسی

اگر انسان را دارای روحی بدانیم که می تواند بعد از نابودی بدن باقی بماند، می توانیم معاد را که برگشت روح به بدن است ، برای رسیدن به جزا و پاداش اعمال نیک و بد و نیز رسیدن به کمال مطلق بپذیریم ، لیکن اگر او را به جسم محدود کردیم که بعد از مدتی نابود و فانی می گردد، نمی توانیم معاد را اثبات کنیم . پس اثبات معاد رابطه مستقیم با شناخت نفس و ابعاد وجودی او دارد.

ارتباط انسان شناسی با مسائل اخلاقی

شناخت صفات پسندیده و لایق انسان و اتّصاف او به آنها و در مقابل ، شناسایی اخلاق نکوهیده و ناپسند، و تهذیب و پاک کردن نفس از آنها در صورتی امکان پذیر است که انسان را با همه ابعاد وجودی او بشناسیم .

بر همین اساس بعضی از نویسندگان کتابهای اخلاقی ، بخشی از کتاب خود را به این امر اختصاص داده اند.[(۱۵)] بعضی از آنها گفته اند: شناخت خود موجب شوق تحصیل کمالات و تهذیب اخلاق و باعث سعی در رفع رذایل می گردد....[(۱۶)]

ارتباط انسان شناسی با مسائل اجتماعی

بشر به تنهایی نمی تواند زندگی کند و به کمال حقیقی خود نایل شود، مگر در پرتو اجتماع تا هر فرد و گروهی نیازی از نیازهای اجتماع را برآورده سازد. برپایی اجتماع صالح در پرتو وجود قوانینی است که با اجرای آن هر فردی به حق خود دست پیداکند و وضع احکام و قوانین و نیز شناخت حکمت آنها ارتباط مستقیم با شناخت انسان در همه ابعادش دارد. هر اندازه که انسان بر اثر تحلیل وجود خود، خویشتن را بهتر بشناسد، قوانین اجتماعی دقیقتری را بر اساس واقعیّات می تواند وضع کند.

بنابراین ، شناخت دقیق انسان ارتباط اساسی با بینشها و گرایشهای او دارد.[(۱۷)] از این رو، بحث را در شناخت ابعاد وجودی او در درسهای آینده ادامه می دهیم .

خلاصه

شناخت سعادت و کمال مطلق انسان بستگی به شناخت حقیقت او دارد که سبب شناخت خدای متعال و پیامبران الهی می شود، و نیز اثبات معاد و شناسایی فضیلتهای اخلاقی و مسائل اجتماعی ارتباط مستقیم با شناخت انسان دارد. اهمال در شناخت انسان و جهل و نادانی یکی از اسباب مهمّ گمراهیها، سرکشیها، وفرو رفتن در مفاسد و رذایل اخلاقی می شود. از این رو، اسلام به شناخت انسان اهمیّت بسزایی داده است تا جایی ، که شناخت انسان را سبب هدایت حقیقی دانسته و آن را بهترین شناختها معرّفی کرده است .

: آفرینش انسان

چگونگی آفرینش انسان از دیدگاه قرآن

قرآن کریم درباره آفرینش انسان ، مطالب مختلفی بیان داشته است . گاهی راجع به انسان اولی و گاهی درباره همه انسانها، بحث به میان آورده ، گاهی مبداء شکل گیری و ایجاد او را زمین می شمارد، گاهی خاک ، گاهی گل و در بعضی موارد منشاء را نطفه و منی ، و در چند جا مراحل خلقت انسان را به ترتیب بیان کرده است برای روشن

شدن مطلب ، آیات شریفه قرآن را به چند قسمت تقسیم می کنیم :

الف آیاتی که مبداء پیدایش همه انسانها را زمین ذکر کرده و می فرماید:

منها خلقناکم وفیها نعیدکم ومنها نخرجکم تارة اءخری [(١٨)]

شما را از زمین آفریدیم و دوباره بدان باز می گردانیم و بار دیگر شما را از آن خارج می کنیم .

از این آیه و آیات دیگر استفاده می شود که انسان از زمین خلق شده است ، هم اولین انسان (حضرت آدم (ع)) و هم ذریّه او که از نطفه خلق شده اند. این تعبیر کنایه ای می باشد، یعنی همان طور که گیاه از زمین می روید و رشد می کند و حیات می یابد، شما نیز از همین مواد به وجود آمده ای و خدا به شما حیات بخشیده است . ب آیاتی که منشاء پیدایش انسان را خاك می داند که آن نیز بخشی از زمین است مانند:

ومن آیاته ان خلقکم من تراب [(١٩)]

از نشانه های او این است که شما را از خاک آفرید.

ج آیات دیگر دلالت می کند که خدا انسان را از گل چسبنده و خشک شده مانند سفال آفریده است :

هو الّذی خلقکم من طین [(۲۰)]

خداوند کسی است که شما را از گل آفرید.

انا خلقناهم من طین لازب [(۲۱)]

همانا انسانها را از گل چسبنده آفریدیم .

خلق الاءنسان من صلصال کالفخّار[(۲۲)]

خدا انسان را از گل خشکی مانند سفال آفرید.

در آیاتی که دلالت می کند، بشر (جز حضرت آدم (ع) و حوا و حضرت عیسی (ع) از آب و نطفه آفریده شده است ، مانند:
ثمّ جعل نسله من سلالهٔ من ماء مهین [(۲۳)]

سپس نسل آدم را از آبی صاف که مایعی پست و ضعیف است ، آفرید.

آیاتی که مراحل خلقت انسان را بیان می کند، مانند:

و لقد خلقنا الانسان من سلالهٔ من طین ثمّ جعلناه نطفهٔ فی قرار مکین ثمّ خلقنا النّطفهٔ علقهٔ فخلقنا العلقهٔ مضغهٔ فخلقنا المضغهٔ عظاما فکسونا العظام لحما ثمّ اءنشاناه خلقا آخر... (۲۴)

همانا که انسان را از گلی صاف آفریدیم ، سپس او را به صورت نطفه در رحم مستقر کرده و بعد نطفه را به صورت خون بسته شده و خون بسته شده را به شکل گوشت جویده شده و بعد آن را استخواندار (یا تبدیل به استخوان) کرده ، سپس بر روی استخوان گوشت رویانیدیم (وخلقتش را به حدّ کمال رساندیم) آن گاه او را به شکل دیگر ایجاد کردیم ...

مبداء شکل گیری انسان و نظریه ((تطوّر انواع))

در اینجا این سؤ ال مطرح است که آیا آفرینش آدم بدون واسطه از خاك و گل بوده یا آنکه انواع دیگری از موجودات واسطه بوده اند؟ در این مورد، نظریّه های گوناگونی ارائه شده و بعضی از آنها مربوط به افرادی است که به اسلام و قرآن عقیده ندارند و بیشتر آنها بطور فرضیّه

و تخمین می باشد، مانند داروین که به وجود آمدن انسان از میمون معتقد شده است و بعضی از آنها گفته اند: نژادهای گوناگون بشر همچون سفید، سیاه ، سرخ و زرد بر اثر گوناگون بودن خونها و نسلها می باشد و به یک پدر و مادر آدم و حوا ختم نمی شود. متاءسفانه بعضی از افرادی که به اسلام و قرآن اعتقاد دارند، این فرضیه ها را قبول و تا آنجا پیش رفته اند که آیات شریفه قرآن مجید را بر بعضی از این نظریه ها تطبیق کرده اند.

نقد نظریه تطور انواع

این گونه نظریه ها در حدّ فرضیّه بوده ، گمان آور است و علم آور نیست و دلایل ارائه شده تنها امکان این گونه نظریّه ها را ثابت می کند، نه وقوع آن را و در عین حال به حکم عقل ، مردود است . مرحوم علّامه طباطبایی می گوید: این دلیلها نمی تواند اثبات کند که نوع انسان از تطور دیگر موجودات تولد یافته است .[۲۵]
به معتقدان اسلام و قرآن نیز می گوییم : ظواهر آیات قرآن که نزدیک به صراحت است ، دلالت بر منتهی شدن نسل کنونی [۲۶] انسان به یک

مرد و زن دارد و می توان این مطلب را از ضروریات قرآن به شمار آورد.[۲۷] از جمله قرآن می فرماید:

یا ایّها النّاس اتّقوا ربّکم الّذی خلقکم من نفس واحدهٔ وخلق منها زوجها وبثّ منهما رجالا کثیرا ونساءا... [۲۸]

ای مردم تقوای پروردگارتان را پیشه کنید، آن خدایی که شما را از یک نفس آفرید و از آن زوجش را آفرید و مردان زیاد و زنان را از آن دو تکثیر کرد.[۲۹]

خلاصه

از قرآن استفاده می شود که اولین انسان از خاک و گل و زمین و سپس نسل او از نطفه و علقه و پس از ان از مضغه آفریده شده است . اختلاف ابتدایی در آیات مربوط به خلقت انسان ناظر به مراحل خلقت بشر است . آفرینش کنونی انسان به حضرت آدم (ع) و حوّا منتهی می شود و دلیل یقین و جزمی نداریم که بشر تکامل یافته از حیوانات باشد، بلکه ظاهر آیات قرآن خلاف آن را اثبات می کند.

روح از دیدگاه قرآن :

از دیر باز این مساءله مطرح بوده که آیا انسان غیر از بعد مادی و عناصر فیزیکی و فعل و انفعالات فیزیکی و شیمیایی ، جنبه دیگری نیز دارد یا خیر؟ در صورت مثبت بودن ، کدام جنبه مساوی با حقیقت انسان است؟ قرآن کریم آفرینش انسان را علاوه بر اینکه از خاك و گل یا نطفه و مراحل تکاملی آن می داند، برای او حقیقت دیگری نیز معتقد است که گاهی از آن به روح و گاهی به خلق دیگر تعبیر می کند. ...ثمّ اءنشاناه خلقا آخر... [۳۰]

سپس آن را به شکل دیگری ایجاد کردیم .

ثمّ سوّاه ونفخ فیه من روحه [۳۱]

سپس در او بعد از آنکه وی را از گل آفرید و به نیکویی و تناسب آراست ، روح دمید.

در دو مورد دیگر درباره نفخ روح به حضرت آدم (ع) سخنی به میان آورده است :

فاذا سوّیته ونفخت فیه من روحی ... [۳۲]

هنگامی که کار آن را به پایان رساندم و از روح خود در او دمیدم . با تاءمل در این آیات به دست می آید که وجود روح از نظر قرآن امری مسلم است . علاوه بر این آن را غیر از جنبه فیزیکی و مادی اشیاء دانسته است ؛ هر چند که ایجادش همراه کامل شدن جنبه مادّی بدن می باشد، البته نه آنگونه که مادّیها معتقدند که آن محصول فعل و انفعالات مکانیکی مادی است .

دلایل اثبات روح

ما در تمام عمر، از خود با کلمه (من) تعبیر می کنیم ، با اینکه تغییرات و دگرگونیهایی برای بدن ما پیش می آید لیکن آن چیز که حقیقت ما به او است ، هیچ کاستی و افزایشی مانند آنچه بر بدن وارد می شود پیدا نمی کند. بطور مثال اگر انسان بر اثر کمبود مواد غذایی ، بیماری ، پرکاری ، پیری یا سرما و گرما ناتوان و لاغر شود، این کاهش و ضعف تنها در بدن او احساس می شود، ولی از حقیقت انسانی او چیزی کاسته نخواهد شد و ما او را همان انسان قبلی می دانیم ، همچنین بر اثر رسیدگی کامل به وضع غذایی بدن ، انسانیّت او رشد و قوّت پیدا

نخواهد کرد. از این رو، در می یابیم که آنچه حقیقت انسان به اوست ، جز روح یا نفس چیز دیگری نیست و آن موجود غیر از بدن است ؛ حتی اگر جزیی از حسّاسترین عضو بدن انسان را که مغز است و مادیگراها نسبت به آن توجه بیشتری نشان می دهند، به وسیله عمل جرّاحی بردارند باز او را همان انسان قبلی می دانیم و از حقیقت او چیزی کاسته نمی شود، اگر چه مقداری از معلومات خود را به واسطه از بین رفتن ابزار از دست بدهد. در مورد سایر اعضای بدن انسان نیز چنین است .[۳۳]
از نظر علمی همه سلولهای بدن انسان در طول هفت یا هشت سال بتدریج از کار افتاده ، جای خود را به سلولهای جدید می سپارند، حتی سلولهای مغز اگر چه از نظر تعداد همیشه ثابتند، لیکن این تبدیل در آنها هم وجود دارد، ولی در عین حال با این همه تغییرات ، انسان امروز خود را همان انسان ده سال قبل می داند و هرگز این حقیقت را انکار نمی کند اگر چه در دادگاهی در مورد جرم ده سال قبل محاکمه شود. از اینجا ثابت می شود که حقیقت دیگری در انسان غیر از بدنش وجود دارد که همیشه ثابت است و تغییرپذیر نیست و آن همان روح است .[۳۴]
ما تمامی افعال و انفعالات گوناگون بدن را به خود نسبت داده ، می گوییم : من خوردم ، با چشمم دیدم ، با پایم رفتم ، و با زبانم سخن گفتم ، و با گوشم شنیدم و با مغزم اندیشیدم . در تمام این تعبیرات ، افعال

گوناگون را به یک واحد نسبت می دهیم ، این واحد چیست ؟ آیا خود این اعضا با هم جهت واحدی دارند؟ بی شک می دانیم که کار هر یک از آنها به خود آنها مربوط است و کار هر عضوی را نمی توان به عضو دیگر واگذار کرد و یا نسبت داد، به وسیله گوش نمی توان دید، به وسیله زبان نمی توان شنید. به وسیله گوش نمی توان تکلّم کرد یا غذایی خورد و... هر یک از این اعضا مستقل از یکدیگرند و از هر یک کاری مخصوص به خود ساخته است . باید حقیقت واحد دیگری که غیر از بدن است ، وجود داشته باشد که بتوان تمام این امور مختلف را به یک سیاق به آن نسبت داد و ما آن حقیقت را روح می دانیم .[۳۵]

وجود این حقیقت واحد که از آن با کلمه من تعبیر می کنیم ، در نزد هر شخصی آن چنان معلوم و پذیرفته شده است که گاه تمام افعال بدن را بدون واسطه قرار دادن عضو مخصوص به من نسبت داده و می گوید: من خوردم ، من دیدم و... حتی اگر از بدن و اعضا افعال آن هم غافل شویم ، از نفس خود غافل نخواهیم شد و معلوم است آنچه را که از آن غافل می شویم ، غیر از چیزی است که به آن توجه داریم و از آن غافل نمی شویم .[۳۶]

خلاصه

قرآن کریم برای انسان غیر از بدن مادی به خلقت دیگری نیز معتقد است که گاهی از آن به روح و گاهی به خلق دیگر تعبیر می کند. مهمترین دلیل برای اثبات روح ، آن است که انسان حقیقتی دارد و از آن به کلمه ((من)) در تمام عمر نام می برد که همیشه ثابت و تغییرناپذیر است و چیزی به آن اضافه و یا از آن کاسته نمی شود گر چه بدن انسان ضعیف و لاغر یا قوی و چاق گردد و دچار تحولات شود و نیز نسبت داد افعال گوناگون اعضای بدن به یک حقیقت دلیل دیگری برای اثبات روح است .

تجرّد روح

بعد از اثبات اینکه انسان حقیقت دیگری غیر از این بدن دارد، باید دید که آن نیز مادی بوده و حالات مادی دارد؟ یا امری است که از خواص مادّه و آثار جسم مبراست .[۳۷] فیلسوفان مادی و الهی و متکلمان در این باره دیدگاههایی دارند که با یکدیگر متفاوت است . برخی از متکلمان معتقدند که روح ، جسم است ، ولی نه مانند دیگر محسوسات ، بلکه جسمی لطیف و نورانی است ، موجودی زنده و متحرک است که در

جمیع اجزای بدن نفوذ دارد، همانگونه که آب در برگهای گل و روغن در دانه های زیتون راه دارد و به حرکت در می آید و این روح است که به جسم و بدن حیات و حرکت می بخشد و پس از فساد بدن به عالم ارواح قدم می گذارد .[۳۸] این قول را فخر رازی نیکو شمرده و آن را قوی و موافق با کتابهای آسمانی دانسته است .[۳۹]

گروه دیگری به نام مادیگراها به جسمانی بودن روح معتقد هستند و در مورد نظریه خود سرسختانه پافشاری می کنند. آنان درباره حقیقت روح می گویند: غرض از روح خواصّ معین از تشکّل مخصوص ماده است . [۴۰] ارانی با توضیح بیشتر در جای دیگر می گوید؛ اگر اجزای ماده رابطه زمانی و مکانی مخصوص نسبت به هم پیدا کنند، صاحب روح می شوند و روح عبارت از همان رابطه اجزاء مادّه صاحب روح است . [۴۱]

فیلسوفان الهی و جمعی از متکلمان به تجرد روح و نفس معتقدند که حق با ایشان بوده ، و دلایلی چند از قرآن و عقل به آن دلالت می کند.

تجرّد ادراک

ما می دانیم که در امور مادی اگر بخواهیم چیزی را به ظرف چیز دیگر قرار دهیم ، لازم است ظرف از مظروف خود بزرگتر یا مساوی آن

باشد تا بتواند مظروف را در خود جای دهد، زیرا هرگز نمی توان شی ء بزرگتر را در شی ء کوچکتر جای داد. فرض کنید که در مقابل منظره زیبایی ایستاده اید، درختان سر به فلك کشیده و گلهای رنگارنگ چشم شما را خیره کرده ، صفحه آسمان نیلگون ، زیبایی دیگری به محیط بخشیده و استخر بزرگی که ماهیهای خوش نقش و نگاری در آن شناورند، در کنار شما جای گرفته است و ما این همه موجودات را تصور می کنیم ، صورت آنها در کجای مغز ما جای می گیرد؟! با اینکه مجموع مغز و سلولهای آن و سلسله اعصاب مربوط به آن بمراتب از تصاویر درك شده کوچکتر است و اگر این صورتها در سلولهای مغز جایگزین شده باشد، انطباق بزرگ در کوچك لازم می آید و این محال است ، پس آن صورت ادراکی که به همان شکل درك می شود، یك حقیقت مجردی دارد که در مغز مادی جای نمی گیرد و آن حقیقت انسانی به واسطه مغز درك می کند و او باید مجرد باشد.

اشکال : مغز ما تصاویر کوچکی مانند تصویرهای میکرو فیلم می گیرد و سپس به وسیله فعل و انفعالات شیمیایی ، آنها را بزرگ می کند و نیازی به روح و تجرد آن نیست .

پاسخ : ما فعل و انفعالات مغز و وسیله بودن آن را هرگز منکر نیستیم ، اما کلام در این است که بعد از این فعل و انفعالات ، آن صورت بزرگ چگونه تصوّر می شود و در کجا جا گرفته و منعکس می گردد؟ اگر بگوییم این تصور در مغز انسان می باشد. در این صورت باید تصویری بزرگ در سلولهای مغز جای گیرد که همان انطباق بزرگ بر کوچک می باشد یعنی صورت ادراکی در عین حال که بزرگ است در جای کوچک جای گیرد و این امر محال است . بنابراین باید بگوییم : صورت ادراکی که خصوصیت ماده را ندارد و امری مجرد است ، به وسیله روح مجرّد درک شده است .

یاد آوری و بازشناسی

یکی از ویژگیهای نفسانی ما این است که پس از آنکه با پدیده ای رو به رو شدیم ، آن را درک کرده ، سپس به خزانه نفس و حافظه می سپاریم ، لیکن می توانیم پس از گذشت زمان ، همان را به یاد آورده و بطور کامل تشخیص دهیم که آنچه به یاد آورده ایم ، همان ادراک گذشته ماست ، بدون آنکه احساسی جدید لازم داشته باشیم و این مساءله یکی از اسرارآمیزترین مسائل روحی است . اگر آن چیزی که

قبل از این درك کرده ایم با آنچه را که یادآوری می کنیم ، یکی نباشد، تمام پایه های فعالیتهای اجتماعی و حقوقی و علمی که همگی مبتنی بر ادراکات است ، در هم فرو ریخته و مختل می گردد. هنگامی می توانیم حکم کنیم که درك شده ما در هر دو حال یکی است که معتقد باشیم ادراکات و نگهداری و یادآوری آنها، همه کار روح و نفس است و از آن جهت که روح مجرد است ، صورتهای ادراکی را در حالات مختلف حفظ کرده و مقایسه می کند و حکم وحدت آنها را صادر می کند. اما اگر بگوییم : صورتهای ادراکی را با جای گرفتن در سلولهای مغز درك می کنیم ، با توجه به اینکه سلولهای مغز، مادّی و محکوم ویژگیهای عمومی مادّه می باشند که از آن جمله ((تغییر پذیری)) است ، ادراکات نیز نمی توانند ثابت باشند و شخصی که خاطرات پنجاه سال قبل خود را به یاد می آورد، چگونه می تواند بگوید: این همان چیزی است که قبل از این درك کرده ام ؟! و حال آنکه در ظرف این مدت اعصاب و مغز او با همه محتویات مادی خود چندین بار تا آخرین جزء مادی و سلولهای آن تغییر و تبدیل یافته است .[۴۲]

آیات قرآن

به چند نمونه روشن از آیاتی که به آن برای تجرد نفس و روح استدلال شده ، اشاره می کنیم :

الف آیات توفّی که به بیان یک نمونه از آنها بسنده می کنیم : وقالوا ءاذا فی الاءرض ءانّا خلق جدید بل هم بلقاء ربّهم کافرون [(۴۳)]
در این آیه شریفه پروردگار شبهه کافران را مطرح می سازد که گفتند: هنگامی که ما در زمین گم شدیم (بر اثر تجزیه و تفرقه اعضای بدن) آیا بار دیگر آفرینش جدیدی خواهیم داشت ؟! اینها به ملاقات با پروردگارشان کافرند. بعد به پیامبرش چنین امر می کند: قل یتوفّاکم ملك الموت الّذی وکل بکم ثمّ الی ربکم ترجعون [(۴۴)]
در پاسخ آنها بگو ملك الموت که بر شما گماشته شده ، شما را می گیرد و بعد به سوی پروردگارتان بازگردانیده می شوید. پیداست که منکران معاد یا کسانی که قرآن کلام آنها را نقل می کند، معتقد بودند که انسان همین بدن مادّی است و وقتی می میرد و بدنش متلاشی می شود، گم شده و از بین رفته و قابل بازگشت نیست . خداوند متعال در جواب این شبهه می فرماید: شما هرگز گم نمی شوید،

زیرا بدن مادی نیستید، بدن مادی قابلیت انقسام و تجزیه و تفرقه دارد، ولی شما را (روح شما را) ملائکه ماءمور در امر مرگ شما، گرفته و نگه می دارند و چون روح قابل تجزیه و تفرقه نیست ، از بین نخواهد رفت و گم نخواهد شد و سپس شما به سوی پروردگارتان باز می گردید.[۴۵]
ب خداوند حکیم در سوره مؤ منون پس از تشریح مراتب خلقت انسان به مرحله ایجاد روح پرداخته و فرموده است :

...ثمّ انشاءناه خلقا آخر [۴۶]

سپس او را آفرینشی دیگر دادیم .

منظور این است به انسان بفهماند که تا این مرحله تو تنها جسم و ماده بودی ، ولی از این به بعد موجود دیگری هستی و اصالت تو به موجودی غیر مادی می باشد که همان روح است ، به همین خاطر، این تعبیر در مراحل قبل به کار نرفته است با آنکه هر یک از مراحل قبل نیز خلقی غیر از مرحله قبل خود بوده است .[۴۷]

آیه ای که روح را از عالم امر معرفی کرده است :
و یسئلونک عن الرّوح ، قل الرّوح من اءمر ربّی ... [۴۸]

از تو درباره روح می پرسند، بگو: روح از (عالم) امر الهی است ! یعنی روح موجودی است از عالم دیگر غیر از ماده و خلق مادی و از سنخ موجودات مادی نیست تا زمان بردار بوده و متوقّف بر مادّه و مادّیات باشد.[۴۹]

خلاصه

نظریه های مختلفی از فیلسوفان الهی و مادی و متکلّمان درباره تجرّد روح و یا مادّی بودن آن ابراز شده و هر کدام دلایلی اقامه کرده اند ما چند دلیل عقلی و قرآنی برای آن ذکر کردیم .

دلیل اوّل : ما چیزهای بزرگ را درك می کنیم و آنها در مغز جای نمی گیرد، زیرا انطباق بزرگ در کوچك لازم می آید که محال است پس صورتهای ادراکی مجردند و درك کننده آن نیز مجرد است . دلیل دوّم : یادآوری و بازشناسی درك شده های گذشته و یگانگی آنها با صورتهای درك شده فعلی است ، پس آنها مجردند، زیرا با تغییر ماده ، تغییر نکرده اند و درك کننده آن نیز مجرد است ، گر چه تمامی سلولهای بدن و مغز هر هفت یا هشت سال یك بار تغییر کنند. دلیل سوّم : آیاتی که مرگ انسان را با لفظ توفی ذکر کرده و نیز آیاتی

که روح را از عالم امر دانسته و برای خلقت آن ، لفظ انشاء را به کار برده است ، بر تجرد روح دلالت می کند.

اصالت روح

بعد از اثبات اینکه انسان دارای دو بعد جسم و روح بود. و روح امر مجردی است ، این بحث مطرح می شود که انسانیت انسان به کدام یک می باشد، یعنی اعمال و صفات انسانی به کدام یک نسبت واقعی دارد. آیا اصالت انسان به جسم و بدن اوست ، یا به روح اوست یا هر دو بعد او با هم ، شخصیت انسان را تشکیل می دهند و به او اصالت می بخشد؟

جواب اصالت انسان به دلایل عقلی و نقلی به روح اوست . اینک شرح دلایل :

دلیل عقلی بر اصالت روح

آنچه که در درس سوم تحت عنوان دلایل اثبات روح ذکر شد، همه دلایل عقلی اصالت روح نیز هست که دیگر تکرار نمی شود. عالم خواب نیز می تواند تاءیید خوبی بر اصالت روح باشد. در آن

هنگام ، تعلق روح به بدن بطور کلی قطع نمی شود، از این رو بدن با تعلّق ضعیف روح به آن از فعالیت ضعیفی برخوردار است ، اما خود نفس در عالم خواب با قدرتی که دارد و تا حدودی از ماده به درآمده و از محدودیت ماده خود را رهانده است ، گاهی کارهایی انجام می دهد که در عالم بیداری هرگز برای او ممکن نیست ، اطلاعاتی که می تواند در خواب از گذشته و آینده کسب کند، گاه چنان حیرت انگیز است که راه هر گونه انکار را نسبت به اصالت روح سد می کند.[۵۰]

دلیل نقلی بر اصالت روح

از آیات و روایات بسیاری به صراحت یا اشاره می توان این حقیقت را دریافت که شخصیت و حقیقت انسان به بعد روحانی و نفسانی اوست ، نه جنبه جسمانی و بدن او. برای نمونه به تعدادی از آنها اشاره می کنیم :

۱ - ولا تکونوا کالّذین نسوا اللّه فاءنسیهم اءنفسهم [۵۱]

و مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، پس خدا هم خودشان را از یادشان برد.

ما می دانیم که کافران مسائلی از قبیل خوراک و پوشاک و رسیدگی به لذّت های مربوط به بدن خود را فراموش نکرده بودند، بلکه تمام همّت خود را در این بعد به کار می بردند، پس آنچه مورد غفلت و فراموشی قرار گرفته بود، جنبه معنوی و روحی بوده است . در این آیه نیز حقیقت انسان به جنبه روحی او معرّفی شده است .

۲ - ونفس وما سوّاها# فاءلهمها فجورها وتقویها# قد اءفلح من زکّیها# وقد خاب من دسّیه (۵۲)

قسم به نفس انسان و آن خدایی که او را بطور کامل آفرید پس پلیدیها و خوبیها را به او الهام کرد، بتحقیق رستگار شد انسانی که نفس خویش را تزکیه نمود و بدبخت شد کسی که نفس خود را تزکیه نکرد. این آیات ، سعادت و رستگاری را با یازده سوگند برای اصلاح نفس می داند، نه برای بدن ، همان طور که شقاوت و بدبختی را برای نفس به حساب می آورد.

۳ - یا ایّها الّذین آمنوا اءنفسکم لا یضرّکم من ظلّ اذا اهتدیتم (۵۳)

ای مؤ منان مراقب خود باشید که وقتی هدایت یافتید گمراهان به شما آسیبی نمی رسانند.

روشن است که گمراهی و راهنمایی هیچ ارتباطی به بدن انسان ندارد. گمراهان ، بدنشان را گمراه نکرده اند و گاهی از نظر بدنی و حالات جسمی خیلی هدایت یافته تر از دیگران می باشند. گمراهان گاهی ضرر و زیان بدنی به هدایت یافتگان می زنند، لیکن ایشان تا وقتی که در راه هدایت باشند گمراهان ضرری به نفس و روح آنها نمی توانند، بزنند. پس ، از این آیات استفاده می شود که اصالت با نفس انسانی است ..

رابطه روح با بدن

از آنجا که نفس پس از موجودیت بدن ایجاد می شود بنابر گفته مشهور حکمای الهی علوم و معارف از ذاتیات وجود او نیست .[۵۶] پس در کسب معارف و علوم احتیاج به وسیله و ابزار دارد تا بتواند به کمال مطلق برسد و وسیله او بدن می باشد. به بیان روشن تر، روح با تعلقش به بدن و با به کار بردن قوای مادّی آن و از راه محسوساتی که به وسیله حواس پنجگانه بینایی ، شنوایی ، بویایی ، چشایی و لامسه ، ادراک و احساس می کند، به مجهولاتی پی می برد که قبل از آن به آنها آگاه نبود. این معنی با قطع ارتباط حواس با جهان خارج و جدایی روح از بدن (بعد از مرگ) بخوبی روشن می شود.از روایات پیرامون معاد استفاده

می شود که بعد از جدائی روح از بدن ، دیگر استکمالی برای انسان نخواهد بود، مگر برای افرادی که در دنیا تخم بعضی از اعمال نیک را افشانده باشند و در عالم برزخ از آن بهره مند شوند.

در عین حال که روح با رابطه اش به بدن به کمال و رشد می رسد، بدن را نیز تدبیر می کند و او را مورد تربیت و رشد قرار می دهد. گمان نشود که داخل در بدن و یا خارج از آن است ، زیرا زمان و مکان برای موجود مجرّد، معنی ندارد، بلکه رابطه اش رابطه تعلقی است که احاطه به بدن دارد، یعنی در هر عضوی در عین حال که آن عضو است ، روح نیز موجود است ، لیکن وجود روح ، محدود به آن عضو نیست و روح در عین اینکه بالاست ، پایین نیز می باشد،

خلاصه

از دیدگاه عقل و قرآن ، شخصیت و اصالت انسان به روح اوست . آیه ای که سعادت و رستگاری انسان را در گرو تزکیه نفس و شقاوت را در پرتو رها کردن آن دانسته و همچنین آیه ای که به مواظبت از نفس سفارش کرده تا انسان به هدایت نایل شود و گمراهی گمراهان د راو تاءثیر نگذارد، دلالت دارند که فراموشی روح موجب فراموشی

خداوند بوده و نیز سعادت ، شقاوت و مواظبت مربوط به روح می باشد. روح چون موجودی است حادث به حدوث بدن ، برای اکتساب کمالات و معارف به بدن نیاز دارد، بگونه ای که بر آن احاطه داشته ، نه داخل آن است و نه خارج از آن .

گرایشهای درونی انسان (۱)

فطرت

یکی از بحثهای مورد توجه فیلسوفان و روان شناسان این است که آیا اعمالی که از انسان صادر می شود، فقط با انتخاب و اراده اوست یا امور دیگری نیز در آن مؤ ثر است ؟ و آیا تمامی معلومات و اطلاعات او اکتسابی است یا غیر اکتسابی نیز می باشد؟

قرآن این نکته را اثبات می کند که علوم او اکتسابی بوده و اختیار و اراده در افعالش و از جمله کسب علوم مؤ ثر است .

انسان در ابتدای تولد هیچ علمی نداشته و خداوند فقط ابزاری برای تحصیل علم در او قرار داده است ، لیکن آنچه اساس بحث در شناخت نفس انسانی است ، وجود قابلیتها و تواناییهای ذاتی در نفس

انسان است که در تمامی حرکتهای او تاءثیر داشته و می تواند بعد از تولد معارف را کسب کند و اعمال حیاتی خاصی انجام دهد بگونه ای که اگر این قابلیتها در انسان وجود نداشت ، هیچ علمی برای او امکان پذیر نبود.

معنای لغوی و اصطلاحی فطرت

فطرت از ماده فطر می باشد و در همه جا مفهوم این کلمه ابداع و خلق کردن است و به یک معنی آن را آفرینش بدون سابقه می دانند.[۵۸] به طور مثال گفته می شود: اءنا فطرت البئر یعنی من چاه را برای اولین بار حفر کردم .

فطرت با این وزن (فعله) فقط در یک آیه آمده و آن هم در مورد انسان است . قرآن در این زمینه می فرماید:

فاءقم وجهک للّذین حنیفا فطرة اللّه الّتی فطر النّاس علیها لا تبدیل لخلق اللّه [۵۹]

رو به جانب آیین پاک آور، آن فطرت خدایی که مردم را بر آن آفرید، دگرگونه برای آفرینش او نیست .

این آیه گویای آن است که آفرینش انسان بگونه خاصی بوده و ویژگی منحصر به فردی در او قرار گرفته است که می تواند به واسطه آن به رشد و بالندگی برسد و امکان ندارد با تعلیم و تربیت آن خصوصیات را بدست آورده باشد. به عنوان مثال ، حقیقت خواهی یا کمال خواهی [۶۰] امری نیست که ضرورتهای اجتماعی برای انسان به وجود آورده باشد، بلکه او حقیقت خواه آفریده شده است و این حس در نهاد و سرشت او ریشه دارد، بگونه ای که می توان به واسطه آن ، قوانینی کلی درباره همه انسانها و برنامه های تربیتی کلی برای همه انسانها تنظیم کرد. اصالت انسان و انسانیت در گرو قبول بعضی از فطریات است . آن دسته از اندیشمندان غربی نیز که اصالت را به انسان می دهند، اما هر گرایش فطری را نفی می کنند، در حقیقت انسان را با دیگر جانداران ، مساوی دانسته و ارزشهای او را نفی کرده اند. حال باید امور فطری و نظر دانشمندان در این مورد را بررسی کرد تا دیدگاه حق روشن شود.

نظر متفکران درباره شناخت فطری [۶۱]

درباره شناخت فطری ، نظرات متفاوتی ارائه شده است که با نظر قرآن در این باره ، تفاوت فاحشی دارد. در اینجا به بعضی از آنها اشاره می کنیم :

الف: نظر افلاطون وی معتقد است که انسان قبل از تولد، به همه امور، علم پیدا کرده است ، زیرا روح قبل از تعلق به بدن در عالم دیگر (عالم مثل) که حقیقت او در آنجا قرار دارد، علم پیدا کرده است وعالم ماده و جسم بین او معلوماتش حجاب است بنابراین ، با تعلیم و تعلم ، آنچه که می دانسته ، به یادش می آید.[۶۲]

ب: نظر تجربه گرایان تجربه گرایان غربی همچون لاک و هیوم معتقدند که همه ادراکات و معلومات انسان اکتسابی است و در ابتدای خلقت ، انسان همچون لوح نانوشته ای است که هیچ امری بر آن حک نشده است و فقط با حواس پنجگانه می توان به شناخت و معلومات رسید.[۶۳]

ج: نظر کانت و دکارت :

کانت معتقد است که انسان بعضی از معلومات را در خود دارد. و آنها را از حس و تجربه دریافت نکرده است ، بلکه قبل از تجربه حاصل بوده است . این معلومات ، لازمه ساختمان ذهن است که به واسطه آن می توان در باره قضایا حکم داد.

دکارت نیز، معتقد است که انسانها دارای تصوراتی هستند که بالفطره در آنها نهاده شده و تجربه و حس نیز در این باره به انسان کمکی نکرده است . او حس را عامل خطای فکر انسان می داند و معتقد است که تصور خدا، کمال و قضایای ریاضی و همه معلومات انسان ، فطری است . در اینجا علیرغم اختلافی که در روش کانت و دکارت ، از نظر اعتقاد به فطرت وجود دارد، می توان هر دو را از معتقدان به تصورات فطری دانست .[۶۴]

دیدگاه قرآن :

قرآن اعلام می کند که انسان در ابتدای تولد، هیچ معلوم ذهنی ندارد و قوّه محض است (این بخش از سخن تجربه گرایان ، صادق است) و قرآن می فرماید:

والله اخرجکم من بطون امّهاتکم لا تعلمون شیئا وجعل لکم السّمع والابصار والافئدة (۶۵)

یعنی هنگام تولد هیچ امری را نمی دانستید، لیکن خداوند قابلیتها و استعدادهایی را در وجود انسان قرار داده که می تواند به وسیله حواس خود به معلوماتی برسد که برای دیگر جانداران امکان پذیر نیست . بنابراین ، انسان با استفاده از تجربه حسی و قدرت فطری ، دست به شناخت عالم می زند.

از این رو، نه سخن افلاطون و دکارت و کانت درست است که فقط شناخت را فطری و مقدم بر تجربه می دانند، و نه سخن آنان که ریشه همه معلومات را در تجربه می بینند، بلکه قرآن هر دو را در خاستگاه خود می پذیرد، بدین گونه که معلومات فطری از راه حس و تجربه ظهور می کند.(۶۶) و در انسان متبلور می شود. به عنوان مثال ؛ بچه در کودکی قبل از داشتن تصوری از جزء و کل نمی تواند حکم کند که کل از جزء بزرگتر است ولی همینقدر که تصوری از کل و جزء را با حس و تجربه پیدا کرد، بطور فطری حکم می کند که جزء بزرگتراست

.امور فطری

در انسان مجموعه ای از امور فطری وجود دارد که شهید مطهری از آنها به خواسته های روحی تعبیر کرده است در مقابل ، خواسته های جسمی است که از ویژگیهای غریزه و مشترک بین تمامی جانداران می باشد سپس خواسته های روحی را به پنج نوع تقسیم کرده است .

الف: حقیقت جویی :

هر فردی در صدد است تا به واقعیت نایل شود و هر چه بیشتر درباره خود و عالم خارج ، معرفت پیدا کند. تاریخ علم و اندیشه گویای شخصیتهایی است که تمامی عمر خویش را در راه این امر خطیر صرف کردند و به علم ، حکمت و فلسفه دست یازیدند. اگر این گرایش در انسان نبود، این همه خلاقیتها در زمینه های متفاوت به منصه ظهور نمی رسید هر فردی از دوره طفولیت تا پیری ، در صدد پاسخ یابی برای سؤ الات گوناگونی است که برایش مطرح شده و با پرداختن به این سؤ الات علوم بشری را تکامل بخشیده است .

ب: خیر اخلاقی

هر فردی در درون خویش توجهی به فضیلتها می بیند، صداقت را امر مطلوبی می شمارد، جزای احسان و محبت را احسان می داند، از خود گذشتگی در راه هدف را تحسین می کند و گرایش به بسیاری از فضیلتهای اخلاقیی که بدون تعلیم و تربیت آن را یافته در درون خود می یابد و آموزش و تربیت فقط در تقویت یا تضعیف آنها مؤ ثر است ، نه اینکه آن حالت درونی را ایجاد کرده باشد.

ج: زیبا پسندی :

هر فردی در درون خویش کشش و جاذبه ای نسبت به اشیای زیبا که دارای تناسب و ویژگی فرح انگیز باشند، می بیند. در مورد اینکه یک شی ء زیبا چه خصوصیاتی را باید داشته باشد، بین اندیشمندان اختلاف است ، لیکن در اصل وجود احساس زیبایی در انسان کسی تردید ندارد، حتی این حس ، حاکم و جهت دهنده دیگر تمایلات و غرایز انسانی است .

به عنوان مثال ، هر انسانی علاوه بر ارضای غریزه گرسنگی بگونه ای در انتخاب غذا و خوراك از حس زیبایی خویش كمك می گیرد و همچنین در خانه سازی بر خلاف حیوانهاكه کیفیت غذا و خانه سازی آنها غریزی بوده و همواره یکنواخت می باشد، از این حس بهره مند می گردد.

د: خلاقیت و ابداع :

نوآوری یکی دیگر از تمایلات ذاتی بشر است که بی رابطه با حسّ حقیقت جویی وی نیست . تاریخ علوم ، گویای فرضیه ها و تلاشهای بی پایان افراد زیادی است که در صدد بودند کاروان علم و اندیشه را با سرعت بیشتری به پیش ببرند. این احساس بدون آموزش در هر فردی متبلور است و چه بسا شخصی در گوشه ای جدا از اجتماع و مردم برای ادامه حیات خویش دست به خلاقیت و آفرینش می زند. ه عشق و پرستش یکی از تمایلات قوّی انسان ، احساس عشق و علاقه به موجود برتر است ؛ علاقه و محبتی که گاهی خویشتن را از یاد برده و فقط معشوق نزد او جلوه گری می کند. حال ، ملاك این برتر دیدن ، گاهی غیر واقعی و موهوم است و به آن عشق مجازی گفته می شود و

ویژگی آن اینگونه است که پس از رسیدن عاشق به معشوق و ارضای امیال خود تمایلی در او باقی نمی ماند، بلکه حتی تبدیل به تنفر می شود و گاهی واقعی و حقیقی است که به آن عشق حقیقی گفته می شود و هر چه فرد به معشوق خود نزدیك شود اشتیاق و علاقه شدیدتری نسبت به او پیدا می کند. عشق عارفان حقیقی به خدا از این نمونه است . پرستش به دنبال عشق ظهور می کند و هر عاشقی نسبت به معشوق خود با دیده تقدس می نگرد و اطاعت و خضوع محضی نسبت به او و خواسته هایش دارد، حتی در عشق مجازی چنین است به عنوان مثال ، لیلی در همه چیز، معشوق خود مجنون را می بیند و چیزی غیر از او را مشاهده نمی کند و حتی با نام او خود را تسلّی می دهد.[۶۷]

خلاصه

یکی از سؤ الات در زمینه معلومات انسان این است که آیا اکتسابی است یا فطری ؟ فطرت به معنای نوع خاصی از آفرینش است که خداوند انسان را بر اساس آن آفریده است به واسطه وجود فطرت می توانیم نسبت به انسانها، قوانین کلی و برنامه های عمومی تربیتی وضع و تدوین کنیم .

اصالت دادن به انسان بدون پایبندی به قوانین فطری ، امکان پذیر نیست و در حقیقت مساوی شمردن انسان با دیگر حیوانات است . تکلیف و مسؤ ولیت بر اساس فطرت پایه گذاری می شود و قضاوتهای آن صادقانه و خالی از تزویر می باشد.

تجربه گرایان فقط به معلومات اکتسابی معتقدند. افلاطون به معلومات قبل از تولد و کانت و دکارت از معتقدان به فطرت هستند. قرآن در ابتدای تولد انسان را خالی از هر گونه علم می داند که با قدرت و قابلیتهای فطری می تواند به معرفت و شناخت دست یابد. پنج امر معروف فطری عبارتند از: ۱ حقیقت جویی ۲ خیر اخلاقی ۳ زیبا پسندی ۴ خلاقیت ابداع ۵ عشق و پرستش

گرایشهای درونی انسان (۲)

غرایز

همان طور که در درس پیشین اشاره شد، شناخت انسان و بیان جهت گیریهای او به این بستگی دارد که از تمام اجزا و نیروهای تشکیل دهنده جسم و نفس او آگاهی داشته باشیم و بسیاری از حقایق وجودی او هنگامی بر ما آشکار می شود که بدانیم خداوند برای حرکت در راه

کمال چه قابلیتها و توانمندیهایی را در انسان به امانت گذاشته است . با این شناخت ، فلسفه بسیاری از انتظارها و اهداف دینی روشن می شود و به آسانی می توانیم ، هماهنگی و سازگاری دین با حیات بشری را دریابیم .

وجود غرایز در کنار امور فطری ، وگرایشان دیگر گویای چند بعدی بودن انسان و بیانگر استعدادهایی است که خداوند به منظور تکامل و هدایت به بشر داده است . قرآن کریم می فرماید:

اءلّذی اءعطی کلّ شی ء خلقه ثمّ هدی (۶۸)

خداوند خلقت همه چیز را عطا کرد، سپس (آن را) هدایت نمود. علامه طباطبایی در ذیل این آیه می نویسد: این هدایت ، هدایتی است مربوط به تمامی موجودات یعنی هر موجودی را به سوی کمال مخصوص به خودش هدایت کرده و او را برای حفظ و بقای نسلش به اعمال مخصوص به خودش سوق داده ، چه آن موجود دارای شعور باشد و چه نباشد.(۶۹)

فرق فطرت با طبیعت و غریزه

هر یک از این سه واژه ، بر مفهومی دلالت می کند که اگر از یکدیگر جدا نشوند، موجب اشتباه خواهد شد. فرق فطرت با طبیعت این است که طبیعت یا طبع در مورد بی جانها و یا ویژگیهای وجودی جانداران به کار برده می شود، به طور مثال می گوییم : طبیعت آتش سوزاندن است ، طبیعت آب رطوبت است و یا در مورد جانداران می گوییم طبیعت شیر، درندگی و طبیعت گوسفند، رام بودن است . در فلسفه قدیم ، لفظ طبیعت برای نشان دادن خاصیت اشیاء و امتیاز آنها از یکدیگر، به کار برده می شد از این رو برای هر جسم یا جانداری ویژگیهایی ذکر می شد تا قابل شناخت باشد.
امّا غریزه از الفاظی است که رابطه نزدیکی با فطرت دارد و در کتابهای مختلف ، تعبیرهای متفاوت یا مشترک با فطرت پیدا کرده است . بعضی همچون شهید مطهری ، معتقدند که غریزه هنوز ماهیتش روشن نیست ، یعنی هنوز کسی نتوانسته آن را درست توضیح دهد؛ همینقدر می توان گفت : غریزه بیشتر در مورد حیوانات به کار می رود و کمتر درباره انسان استفاده می شود و گویای ویژگیهای درونی حیوانات می باشد که راهنمای زندگی آنهاست .

به موجب این حالت غیر اکتسابی که نیمه آگاهانه است ، می توانند مسیر خویش را تشخیص دهند، مانند بسیاری از حیوانات که بعد از تولد می توانند کارهایی را انجام دهند که بدون آموزش و یادگیری برای بسیاری از دیگر موجودات امکان پذیر نیست ، مانند اردکی که پس از تولد براحتی شنا می کند و یا دنبال مادرش به راه می افتد.[(۷۰)] بنابراین ، غریزه آن حال ریشه دار و ثابتی است که به صورت نیاز و خواسته در ضمیر جانداران اعم از انسان و حیوان آشکار می شود و نیازمند معلم نیست و موجود را به سوی هدفهای خاص می کشاند، مانند گرسنگی و تشنگی که موجودات را به طرف بقا و حفظ جسم خود می کشاند.

در اینجا باید اشاره کرد که فطرت و غریزه ، آگاهانه تر و ویژه انسان می باشد، اما غریزه در محدوده امور مادی و حیوانی کلیه جانداران قرار دارد و ناظر به جنبه هایی است که کمال انسان به آن مربوط نمی شود.

متفکران اسلامی ، فطرت را پایه و اساس روان شناسی اسلامی دانسته اند. آنها فرق اندیشه های روان شناسی غرب با روان شناسی اسلامی را اعتقاد و عدم اعتقاد به فطرت می دانند هر چند عده ای

محدود در غرب بعضی از امور فطری را پذیرفته اند، اما بسیاری از تجربه گرایان مخالف آن می باشند.[(۷۱)] عده ای معتقدند که فطرت به اجزایی تقسیم می شود و غرایز و عواطف را از اقسام آن می دانند. بنابراین ، غرایز را از امور فطری تلقی می کنند. شهید مطهری در رابطه با این بحث می گوید:

... ما هیچ ابایی نداریم که همه این مسائل فطری را کسی غریزه نیز بنامد. بحث سر ماهیت آن امر غریزی و آن امر فطری است . حالا اسمش را می خواهید بگذارید غریزه یا فطرت ... بحث سر این است که آیا در آنچه که به نام انسانیت نامیده می شود، در چیزهایی که ملاکهای انسانی شناخته می شود آیا آن ملاکها اکتسابی است یا غیر اکتسابی آیا اینها از خارج بر انسان تحمیل می شود یا از ذات انسان می جوشد؟ اینکه وقتی می گوییم این ملاکها فطری است یعنی از ذات انسان می جوشد.[(۷۲)]

به هر صورت باید در رابطه غریزه با فطرت ، خاطرنشان سازیم که چه غریزه را امری فطری بدانیم و چه مستقل از آن بشماریم ، به آن اموری اطلاق می شود که غیر اکتسابی و مشترك بین همه حیوانات می باشد،

اما فطرت به اموری که غیر اکتسابی و انسانی است ، گفته می شود.

انواع غرایز

برای غریزه مصداقهایی شمرده شده است مانند کنجکاوی ، خودپسندی یا حب ذات ، گرسنگی و تشنگی ، غریزه جنسی ، فرزند خواهی ، برتری جویی و امثال آن . اگر دقت کنیم ؛ می بینیم هر یک از این غرایز به واسطه خداوند در جانداران بگونه ای قرار گرفته است که بتوانند در مراحل مختلف حیات خویش ، زیستی طبیعی داشته باشند. بعضی از این غرایز از ابتدای تولّد مورد نیاز است ، مانند احساس تشنگی و گرسنگی که نوزاد بدون اراده ؛ به آن نیاز دارد یا بعضی از آنها مانند نیروی جسمی در زمانی به شکوفایی و جوشش می رسد که جاندار بتواند از خود و خانواده خویش حمایت کند و قبل از این مرحله برای او امکان این مسؤ ولیت وجود نداشت . همچنین غریزه خود دوستی به عنوان نیروی محرک یا بازدارنده ، رفتار جاندار را تعدیل می کند و حدود روابط او با دیگر موجودات اطرافش را تعیین می نماید. باید به این نکته اشاره کرد که چون غریزه به گونه ای طبیعی و غیر ارادی در انسان وجود دارد باید برای جلوگیری از طغیان آن ، حدود و ضوابطی مشخص شود. این امر در اسلام با دستوراتی تعدیل شده است

و سبب لزوم تربیت دینی و نیاز به مربی شده است . غریزه انسان فقط گویای این است که باید نیازهای او ارضا شود و بدون نظارت و هدایت دین هیچ مانع مستحکمی برای جلوگیری از افراط و خطای آن وجود ندارد.

عواطف و مشخصات آن

انسان موجودی است که هم از نیروهای درونی خود متاءثر است و هم از نیروهای بیرونی .

روان شناسان آن نیروی درونی را که در ارتباط با پدیده های خارجی در ایجاد این نیرو مؤ ثر می باشند به بیان دیگر آنها عواطف را بازتاب محیط در روان انسان تعریف کرده اند. به عنوان مثال ، وقتی که فردی به شخص دیگر ظلم می کند، به طور حتم در آن شخص حالت نفرت ایجاد می کند یا اگر به شخص محبت بکند، در او میل و رغبت به وجود می آورد. این میل یا نفرت را حالات عاطفی می گویند که محرك انسان در انجام امور می باشد.

نیروی عاطفی از یک طرف متاءثر و معلول عوامل خارجی است ، مانند محبت به شخص و که عامل ایجاد عشق در او می شود و از طرف دیگر علت فعالیتهای فرد می باشد، مانند نیروی عاطفی کینه که موجب دست زدن به انتقامجویی می گردد.

بعضی از روان شناسان علاوه بر میل و نفرت موارد دیگری برای عواطف بر شمرده اند، از جمله ترس ، نگرانی ، وحشت ، شادی و غم ، غصّه و آرزو. البته می توان اینها را از مصداقهای میل و نفرت دانست و بعضی مانند غزالی از نفرت و مصداقهای آن به انفعالات تعبیر کرده و آن را در مقابل عواطف قرار می دهند.[۷۳]

از مهمترین ویژگیهای عواطف سه مورد زیر است :

۱ شدت

۲ دوام

۳ تغییرات داخلی

عواطف سبب ایجاد نیروی شدید در انسان می شود و وقتی در انسان ظهور می کند نیروی بیشتری در او به وجود می آید. همچنین با وجود

اینکه عوامل محیطی و وراثتی در شدت و ضعف عواطف مؤ ثر است ، اما تا آخر عمر در انسان وجود دارد و از بین نمی رود. ویژگی دیگر عواطف را تغییرات داخلی بر شمرده اند، به این صورت که عواطف شدید، تغییرات زیادی در وضع دستگاه گردش خون ، دستگاه تنفس ، غده های داخلی و ماهیچه ها ایجاد می کند.[(۷۴)] بدین ترتیب باید عواطف را همچون دیگر اجزای تشکیل دهنده شخصیت انسان دانست که رابطه تنگاتنگی با انسان شناسی دینی دارد. بسیاری از روایات در رابطه با تعدیل بخشیدن به این نیروهای عاطفی است . پافشاری روایات بر جلوگیری از خشم ، دوری از کینه و انتقام و پیروی نکردن از آرزوهای دراز گویای اهمیتی است که عواطف در پیشبرد و کمال روح دارد. باید متوجه بود که سازندگی و مخرب بودن امور عاطفی همچون نفرت ، عشق و اضطراب وابسته به استفاده ای است که از آن می شود، مانند عشق و نفرتی که در راه دوستی خدا یا در راه باطل صرف می شود.

خلاصه

قرآن می گوید: خداوند هر موجودی را به گونه ای خلق نموده همچنین آن را هدایت کرد.

فطرت با غریزه و طبیعت متفاوت است ، طبیعت در مورد اشیای بی جان و غریزه در جنبه حیوانی و فطرت در جنبه انسانی به کار می رود.

فطرت و غریزه هر دو، از امور تکوینی و غیر اکتسابی است ، اما فطرت از غریزه آگاهانه تر بوده و معرّف ویژگی انسان می باشد. در دوران مختلف زندگی بر حسب نیاز، غرایز متعددی آشکار می شود، مانند گرسنگی و تشنگی که در ابتدای تولد و غریزه جنسی که بعد از بلوغ در جهت تشکیل خانواده، بروز می کند.

دین ، عاملی برای تعدیل و جهت دادن به غرایزی است که حد و مرز خویش را نمی داند و نیازمند مربی می باشد.

عواطف آن نیروی درونی است که در ارتباط با پدیده های خارجی در انسان به وجود می آیند.

بعضی از روان شناسان امور عاطفی را به دو امر میل و نفرت منحصر کرده اند.

ویژگیهای عواطف عبارتند از: ۱ شدت ۲ دوام ۳ تغییرات داخلی .

گرایشهای درونی انسان (۳)

احساسات

احساس ، حالت و کیفیتی درونی درباره نگرش و دید روانی فرد نسبت به دیگران (یا اشیاء) بوده و عامل دوری یا نزدیکی وی با آنان است . بهترین راه شناخت احساس ، مراجعه به نفس خویش است ، زیرا هر شخصی می تواند در خود، تصوری از احساس داشته باشد. روح انسان به واسطه احساس ، تمایل و رغبت و یانفرت به امور پیدا می کند. احساسات عوامل درونی هستند که فرد آنها را پذیرفته و در باطن ، خود را با آنها وفق داده است و اعمال او متاءثر از آنهاست به عنوان مثال ، کودک نسبت به مادر یا هر فردی نسبت به دوست ، پدر و مادر و همکاران خویش احساسی دارد. این احساس ممکن است بگونه های

متفاوتی تجلّی کند؛ گاهی به شکل وطن دوستی ، تجلیل و ستایش از دیگران و گاهی به شکل تعجب و ترحم .

با توجه به این ویژگی ، هدف تعلیم و تربیت روانی ، اخلاقی و مذهبی باید ایجاد احساسات صحیح و تمایلاتی باشد که آدمی را به مقاصد و منظور صحیح ، رهبری و هدایت کند. با توجه به توضیحات یاد شده ، ویژگیهای احساسات را می توان به صورت زیر بر شمرد:
۱: احساسات عواملی هستند که آنها را در خود می یابیم و جزء شخصیت ما هستند.

۲ : هر فردی نسبت به اشیاء و اشخاص ، دارای احساسی بد یا خوب است و آن در عمل و کیفیت رویارویی با آنها مؤ ثر است .

احساس مذهبی

در بررسی احساسات همان طور که اشاره شد، دو واکنش و بازتاب روانی را می توان مشاهده کرد؛ نخست تمایلی که از احساس مثبت نسبت به یک امر حاصل می شود و دیگری انزجار و عقده ای که از احساس منفی نسبت به آن امر، پدیدار می گردد. یکی از اهداف

تربیت اسلامی ، ایجاد احساسات دینی در اشخاص می باشد. تحریک و زمینه سازی این احساسات در سنینی که انسان بیش از عقل تابع احساس می باشد، در پذیرش روحی و عقلانی فرد در مراحل دیگر زندگی او تاءثیر بسزایی خواهد داشت . به عنوان مثال ، برای مؤ منان نظافت ، معطّر بودن ، خوش اخلاقی و هر امر اخلاقی دیگری برازنده احساس مثبت در افراد دیگر می باشد، مورد توجه قرار گرفته است و بتحقیق ، می توان ادعا کرد که بسیاری از جاذبه های دینی در رابطه با این نوع ابزار تبلیغی می تواند در برانگیختن احساس مذهبی قوی مؤ ثر باشد. ستایشها و نکوهشهای قرآن و روایات درباره مؤ منان و کافران و نسبت به اعمال خوب یا بد، بطور ناخودآگاه رغبت یا بیزاری را در هر فرد مؤ من و معتقدی ایجاد می کند که از آن به احساس مذهبی تعبیر می نماییم . بنابراین ، در جامعه دینی باید هر امری ، بر اساس جایگاهی که در دین دارد، نمایانده شود تا احساسی مخالف با واقعیت پدیدار نگردد.

انفعالات

منظور از انفعالات آن واکنش و حالت درونی می باشد که بر اثر تاءثیر پذیری از یک محرّک خارجی یا پیش بینی وقوع یک حادثه یا ضرر در آینده ، برای انسان حاصل می شود و مصادیق آن را می توان ترس و غضب نام برد.

همانطور که در بحث عواطف ذکر شد، بعضی از روان شناسان انفعالات را از مصادیق عواطف می دانند(۷۵) و عواطف را به میلها و نفرتها تقسیم می کنند که نفرت بحث کنونی ما را تشکیل می دهد. با این حال ، بدون آنکه این دوگانگی یا وحدت به بررسی موضوع ، لطمه ای بزنند، درصدد تبیین مساءله بر می آییم .

توصیف انفعال و تفسیر آن به اضطراب و اختلال و دگرگونیهای ناخوشایند و نامطبوع جسمانی و روانی ، توصیفی است که با نظر اغلب روان شناسان تناسب دارد. غزالی ، که ترس و غضب را از مهمترین انفعالات انسان می داند، می گوید: غضب مانند سنگ بر افروخته ای که در زیر خاکستر قرار می گیرد، در لابلای دل آدمی جایی برای خود می یابد.(۷۶)

عناصر انفعال

اجزای به وجود آورنده انفعالات انسان عبارتند از:الف انگیزه منظور از انگیزه عاملی است که انفعال و تاءثیر را در انسان ایجاد می کند و ممکن است عامل بیرونی باشد، مانند دیدن یک حیوان درنده یا درونی باشد، مانند نگرانی و توهم به وقوع پیوستن حادثه ای در آینده .

این دو انگیزه موجب پدیدار گشتن انفعال و آثار آن می شود.
ب: پاسخهای ادراکی و رفتاری موجود زنده انفعال عبارت است از واکنش و اضطرابی که دارای ریشه روانی است و گاهی مانند گریه و تاءثر زیاد، دارای شدت می باشد، از این رو، تاءثیراتی در سیستم بدن و روح انسان به جا می گذارد که به برخی از آنها اشاره می شود:
دگرگونی رنگ بدن و اندام ، لرزش شدید پلکهای چشم و از هم گسیختگی در حرکات و سخنان فرد. ایجاد اختلالات درونی همچون ترشح غده ها، سرعت گردش خون، تند شدن ضربان قلب . ضعف شدید جسمی و کاسته شدن فعالیت ذهنی و ادارکی . تحت الشعاع قرار گرفتن اختیار و اراده انسانی به گونه ای که انسان در حالت غضب یا ترس ، دچار اعمالی می شود که غیر طبیعی و دور از واقع می باشد.

محیط و وراثت

دو عامل مهم که نقش به سزایی در شخصیت انسان دارد، محیط و وراثت است . روان شناسان معتقدند که بسیاری از ویژگیهای روانی ، حاصل کنش متقابل بین آن دو است . البته بعد از این خواهیم

گفت ، در عین حال که تاءثیر این دو عامل در اعمال و رفتار انسانی از جانب دین پذیرفته شده است ، لیکن عامل سومی به نام اختیار در جنب آن دو قرار دارد و این گونه نیست که تمامی رفتارهای انسانی به گونه ای جبری برخاسته از محیط و وراثت باشد و انسان هیچ اراده ای در تصمیم گیری و اعمال خویش نداشته باشد. بسیاری از حوادث تاریخی مؤ ید این مطلب است که اراده و اختیار انسان بر خلاف جریان محیط عمل کرده است ؛ ایمان بسیاری از مؤ منان که برخلاف جوّ حاکم بر محیط آنان عمل کرده اند، از این قبیل می باشد و خروج اصحاب کهف از زادگاه کفر آلودشان گواهی روشن بر این مدعاست .
الف محیط یکی از عوامل مهمّ بهسازی یا انحراف شخصیت ، محیط است . در تعریف آن می توان گفت : تمامی افراد و فضاهایی که انسان از دوره جنینی تا مرگ ، با آنها در ارتباط می باشد و به گونه ای با او پیوند دارد، محیط شخص محسوب می شود. بسیاری از خلق و خویها، رفتارها، آداب و سنتها، هنجارها و ناهنجاریها برخاسته از تاءثیر محیط بر شخصیت فرد می باشد. هر فردی به تناسب رشد جسمانی و روحی با نوعی محیط خاص در ارتباط است که از جنین شروع شده ، سپس به ترتیب در خانواده ، محله ، مدرسه ، محل کار و اجتماع ادامه می یابد و

هر یک از آنها به گونه ای در روحیه و رفتار حتی در ایمان او تاءثیر می گذارد، بویژه محیط خانواده و دوستان .

بخش عمده تاءکیدات اسلام در رابطه با تعدیل و جهت دادن به ارتباطاتی است که می تواند به گونه ای در هدایت یا گمراهی او مؤ ثر واقع شود، زیرا بدیهی است که زندگی فرد با منافع و حیات دیگران در پیوند می باشد و از طرف دیگر انزواطلبی ، مطرود شمرده شده و انسان نیز چاره ای جز گزینش محیطهای مختلف زندگی ندارد. در این راستا، روایات زیادی از امامان معصوم (ع) درباره گزینش دوست خوب ، همنشینی با مؤ منان ، پرهیز از مجالس لهو و بی فایده و پرهیز از رقابت با انسانهای فاخر و شرور، رسیده است یا در مورد تربیت فرزندان به پدر و مادر توصیه شده که اخلاق خود را نیکو سازند تا فرزندان در محیط پاک و سالم پرورش یابند، چرا که مصونیت از گناه در محیطی که انسان را به فساد دعوت می کند بسی مشکل است .

ب: وراثت وراثت نیز می تواند در ساختن ویژگیهای شخصیتی و ساختاری فرد تاءثیر داشته باشد و در تعریف آن می گویند: خصوصیات و صفاتی است که فرزندان از پدر و مادر خود می گیرند و آن یا در

ویژگیهای بدنی مانند قد، ساختار استخوانی ، رنگ مو و چشم یا در جنبه های روانی نظیر توانایی ذهنی ، خلق و خو و استواری هیجانی می باشد.[۷۷] البته باید خاطرنشان ساخت که صفات اکتسابی پدر و مادر قابل انتقال نبوده و این گونه نیست که اگر پدر دارای حرفه یا علم خاصی باشد، بطور حتم فرزندان وی نیز چنین باشند.

دیدگاه قرآن درباره عوامل درونی شخصیت انسان

در قرآن مجید آمده است :

((کلّ یعمل علی شاکلته))[۷۸]

هر فردی بر اساس شکل و ساختار خویش عمل می کند. علامه طباطبایی در ذیل این آیه می نویسد: به تجربه و پژوهشهای علمی ، اثبات شده که بین ملکه ها و حالتهای روانی فرد با اعمال او رابطه خاصی برقرار است و در یک حالت دهشت زا، برخورد یک فرد شجاع و یک فرد ترسو متفاوت می باشد یا در موقعیت بخشش و احسان ، انسان بخشنده به گونه ای عمل می کند که فرد بخیل نمی تواند آن گونه باشد. همه این تفاوتها برخاسته از ویژگیهای غریزی و عوامل

خارجی و محیطی سازنده شخصیت و هویّت فرد است .[(۷۹)]
بنابراین ، همانطور که اراده و اختیار فرد در رفتار او می تواند مؤ ثر باشد، عواملی که تحت عنوانهای غرایز، محیط و وراثت بحث شد، می تواند پایه های رفتاری و روانی فرد را استحکام بخشد.

خلاصه

احساسات از عوامل روانی محسوب شده و یکی از عناصر تشکیل دهنده شخصیت انسان است . هر فردی دارای احساسات مثبت و منفی می باشد. مذهب این احساس را بر حسب مورد، نسبت به امور مختلف ایجاد و مشخص می کند.

انفعالات مانند ترس و غضب ، به آن واکنش و حالت درونی اطلاق می شود که بر اثر تاءثیر پذیری از یک محرک خارجی یا پیش بینی وقوع یک حادثه یا ضرر در آینده برای انسان حاصل می گردد.
محیط و وراثت از عوامل مهم شخصیت انسان است . بسیاری از خلق و خویهای افراد برخاسته از این دو عامل است . قرآن در این باره می فرماید: هر کس بر اساس منش و ساختار خویش عمل می کند .

منزلت انسان

ارتباط انسان شناسی با شناخت گرایشات درونی او

انسان دو گونه گرایش دارد، یکی گرایشهایی که تمامی حیوانات نیز از آن بهره مند هستند و دیگری گرایشهایی که مخصوص انسان است . در بحث انسان شناسی بیشتر با گرایشهای خاص انسان که سبب تحقق انسانیّتش می باشد، سرو کار داریم . در جنبه انسانی او، ویژگیها و خصوصیاتی وجود دارد که در دیگر موجودات دیده نمی شود. او ارزشجو، آرمانخواه ، هدفدار و دارای کرامت وجودی است ، هدف و کمال برایش برتر از همه ارزشهای مادی است و فعالیتهایش در رفع نیازهای جسمانی در راستای اعتلای اخلاقی و انسانی اوست . برای شناخت انسان باید گرایشهای مختلف وجودی او را شناخت و آنها را تحلیل کرد تا روشن شود که کدام یک اصیل و مرتبط با انسانیت اوست و کدام یک مشترک بین او و سایر حیوانات است تا جهتگیری او در زندگی ، صحیح باشد.

آیا انسانیت انسان روبناست ؟

با توجه به اینکه انسان دارای دو جنبه حیوانی و معنوی است ، این سؤ ال مطرح می شود که کدام یک زیربنا و اصل و کدام یک فرع

آن می باشد؟ هر چند این بحث از جنبه جامعه شناسانه می باشد، لیکن از نظر دینی ، روان شناسی و فلسفی هم می توان به آن نگریست . در طول تاریخ و میان اقوام مختلف ، دو پاسخ به این پرسش داده شده است . هر یك از این دو نظر دارای لوازم و پیامدهایی است که بطور قطع از یکدیگر تفکیك ناپذیر است .

لازمه نظر اوّل (زیربنا بودن جنبه حیوانی) عدم تمایز اساسی بین انسان و حیوان و اصالت دادن به گرایشهای انسانی است ، از طرف دیگر واقع گرایی انسان درباره جهان نفی می شود، زیرا طبق این بینش ، هیچ دید و نگرشی نمی تواند بی طرفانه باشد و هر دیدی یك گرایش خاص مادی را منعکس می کند.

در کشورهای غربی که در حال حاضر تفکر اومانیستی یا اصالت انسان در حال رشد است ، مشهور شده که وقتی شخصی با فرد دیگر صحبت می کند، نخست می سنجد که این صحبت چقدر از جهت مالی برای او نفع دارد و علی رغم آنچه در دفاع از اصالت دادن به انسان سخن می رانند، جنبه مادی بشر را اساس بینش خود قرار داده اند و این تناقض است .

بر اساس نگرش دوّم (اصالت معنویت)، سیر تکامل انسان از حیوانیّت آغاز و به سوی انسانیّت کمال می یابد و پرورش روحی زیر بنا بوده و گرایشهای انسانی نفی نمی شود؛ هر کسی می تواند بطور کامل بر جنبه حیوانی خود چیره شود و ایمان و اعتقاد دینی پیدا کند و توسط انبیا از جانب خداوند پرورش می یابد. در این نگرش ، انسان دارای تکلیف ،مسؤ ولیت ، تکامل ، استقلال و اختیار می باشد و نسبت به هر پدیده ای ، در مسیر هدفدار خویش ، نمی تواند بی تفاوت باشد.[(۸۰)] او مانند حیوانی نیست که گرسنگی ، درد و رنج دیگران او را نیازارد یا نسبت به سرنوشت خود و دیگران بی تفاوت باشد، بلکه در راه اهداف معنوی ، تلاش ، جوشش ، حرکت و یا حدّاقل احساس تاءسف و درد دارد.

نگرشی جامع به کرامت انسان از دیدگاه علوم

یکی از نکات قابل توجهی که در زمینه منزلت تکوینی انسان مؤ ثر است ، بررسی انسان از زوایای متفاوت است که هر اندیشمند و متفکری بر حسب تخصص و معرفت خویش ، مطرح می سازد و گویای ارزشهای متفاوتی است که در بشر نهفته است . فیلسوفان انسان را حیوان

یا جانداری عاقل و اندیشمند و عرفا انسان را حیوانی عاشق و محبت ورز می دانند و هر یک می تواند گویای وجود سرچشمه های بزرگ در روح انسانی باشد. همچنین دانشمندان تجربی در بین عظمت انسان ، او را موجودی ناشناخته و پیچیده می دانند که دارای شخصیّت ناگشوده و مبهم است ، در حالی که امامان معصوم علیهم السلام فرموده اند: هر فردی می تواند با روشهایی که عرضه شده ، در مسیر شناخت خویش گام بردارد و خودشناسی را مستلزم ، خداشناسی یا عین آن دانسته اند. فیزیولوژیستها نیز از دیدگاه فیزیک و طبیعی ، جزایی و حقوقی و جامعه شناسها از جنبه اجتماعی ، انسان را سنجیده و حاصل تلاش و معرفت خویش را در دسترس بشر قرار داده اند. بدیهی است که اگر به انسان از زوایای مختلف نگاه شود، هر یک از علوم و معارف مکمّل یکدیگر خواهد بود و هیچ یک به تنهایی آن شناختی را که از جنبه دیگر حاصل می شود، تاءمین نمی کند و هر زاویه ای یک روزنه برای معرفت جدید می باشد و با جمع شدن همه آنها معلومات کاملی ایجاد می شود که ترسیم کننده تصویری عمیق از انسان می باشد. در زمینه تبیین کرامت انسان ، این راه جامعترین و کاملترین طریق ممکن شمرده شده است . مولوی تمثیلی را در رابطه با عده ای که در تاریکی ، اعضای فیلی را لمس می کردند بیان می کند. آنکه پای فیل را لمس می کرد، آن را

به شکل ستون می دانست و آن که گوش فیل را لمس می کرد، فیل را به شکل بادبزن و آن که پشتش را لمس می کرد فیل را به شکل تخت می پنداشت . اما وقتی که چراغ روشن شد و او را دیدند هیچ یک در فیل بودن آن شک روا نداشتند. این تمثیل بهترین شاهد برای اثبات مدّعای ماست که بدون شناخت تمامی جوانب یک امر نمی توان تصویری کامل و تحلیلی صحیح از آن ارائه داد. شناخت واقعی منوط به این است که هیچ زاویه ای بر ما پوشیده نباشد و جهل به هر بخش قضیه ، موجب خطا و اشتباه در کلّ معرفت خواهد شد.

انسان شناسی از دیدگاه عرفای اسلامی

یکی از زیباترین نگرشها به حقیقت انسان نگاهی است که عرفا به وی دارند. آنان انسان را دارای عمق و ژرفای بی نهایت می دانند که از ظاهر او، فهمیده نمی شود، بلکه با تلاش و دقت در باطنش می توان به آن حقایق پی برد. در عرفان بر خودشناسی بسیار تکیه شده و آن را منشاء اصلی خداشناسی دانسته اند. در این علم ، اوضاع و احوال درون ، قوای نیک و بد، تمایلات خیر و شرّ ش ، کششها و جذبه های مختلف به دقت بررسی می شود. آنها معتقدند که اگر انسان هزاران علم و فن بیاموزد، اما خود را نشناخته باشد، ارزشی ندارد.

انسان در نزد عرفای اسلامی ، موجود گرانقدر و عظیمی است که به سوی تکامل و ترقی پیش می رود، بگونه ای که می تواند فردی ممتاز و از هر جهت مورد رضایت و پذیرش الهی قرار گیرد. یکی از اموری که در عرفان اسلامی و عرفان تمامی مکتبهای شرق و غرب قابل قبول است و هر اندیشه و نظام عرفانی نظر خویش را به آن معطوف داشته و به صورت یک آرمان به آن پرداخته انسان کامل است ؛ حتی آن عده از مکتبهایی که به دروغ از معرفت و عرفان سخن می گویند، ادّعا می کنند که می توانند افراد را با وفاداری به مکتبشان به کمال انسانی (انسان کامل) سوق دهند. بحث انسان شناسی در تاریخ عرفان اسلامی ، اولین بار در آثار محی الدین عربی مطرح شد و پس از او دیگر عرفا درباره او سخن گفتند.

خلاصه

انسان دارای دو جنبه مادی و معنوی است و با اصل و زیربنا قرار دادن هر کدام ، ناگزیر جنبه دیگر فرع آن خواهد شد.

بنا به اصیل دانستن جنبه حیوانی ، بین انسان و حیوان تفاوتی وجود ندارد و هیچ دید و نگرشی بی طرفانه نخواهد بود و هر دیدی یک گرایش خاص مادی را منعکس می کند.

بنا به اصالت معنویت و انسانیّت ، سیر تکامل انسان از حیوانیت آغاز و به سوی کمال انسانیت ختم می یابد.

دانشمندان از زوایا و جنبه های مختلف انسان را مورد مطالعه قرار داده اند که هر یک روزنه ای بر شناخت انسان است . شناخت واقعی انسان منوط به این است که هیچ زاویه ای از زوایای روحی انسان مخفی نماند انسان شناسی از دید عرفای اسلامی ، منشاء خداشناسی است ، انسان در نزد آنان موجودی رو به تکامل است و می تواند به صورت انسان کامل در آید.

انسان در قرآن

قرآن به عنوان کاملترین کتاب آسمانی که قوانین حاکم بر نظام هستی و واقعیتهای مربوط به انسان و جهان را بیان کرده ، و حقایق را آن چنان که هست بازگو می کند، درباره انسان به عنوان گل سر سبد جهان آفرینش و اشرف مخلوقات به بهترین شکل سخن گفته و از حقایق مربوط به او پرده برداشته است . با توجه به ویژگیهای این کتاب آسمانی می توان گفت آن گونه که قرآن درباره انسان سخن گفته هیچ کتاب آسمانی سخن نگفته است .

قرآن می خواهد شالوده جامعه ای نوین با الهام از وحی الهی و قوانین مترقی و حیاتبخش تحت رهبریهای پیشوایان معصوم (ع) پی ریزی کند که انسان تنها عنصر تشکیل دهنده آن است . قرآن کریم بر پایه واقعیتهای مربوط به انسان از یکسو از وی ستایش کرده و از سوی دیگر نکوهش . عالیترین ستایشها و بزرگترین نکوهشهای قرآن مربوط به انسان است ؛ برخی انسانها را از همه موجودات زمینی و آسمانی ، حتی از فرشته برتر دانسته ، و بعضی را از دیو و چارپایان پست تر شمرده است . از نظر قرآن ، انسان موجودی

است که توانایی دارد جهان را مسخّر خویش سازد، و فرشتگان را به خدمت گمارد[(۸۱)] و نیز می تواند راه انحطاط و پستی را پیموده ، از همه ارزشها تهی شود، و به پایین ترین درجه ممکن ، و به تعبیر قرآن به اسفل السّافلین [(۸۲)] سقوط کند. این انسان است که باید درباره خود تصمیم بگیرد، و سرنوشت نهایی خویش را تعیین کند.[(۸۳)]
در اینجا آن قسمت از آیات قرآن کریم را که ارزشهای والا و ممتاز انسان را بیان می کند، و به تعبیر جامعتر، انسان را آن گونه که هست و یا بگونه ای که باید باشد تعریف کرده است ، می آوریم . ارزشهای بسیار والا و منزلتهای ممتاز انسان که به او شخصیت برتر از فرشته داده است ، عبارتند از:

جانشین خدا در زمین

قرآن در عالیترین تعبیر خود درباره انسان ، او را به عنوان جانشین خدا در زمین (خلیفةُ اللّه) معرفی کرده است :

واذ قال ربّك للملائكة انّى جاعل فى الاءرض خليفة قالوا اءتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدّماء ونحن نسبّح بحمدك ونقدّس لك قال انّى اءعلم ما لا تعلمون # وعلّم آدم الاءسماء كلّها ثمّ عرضهم

علی الملائکة فقال اءنبئونی باءسماء هؤ لاء ان ک صادقین# قالوا سبحانک لا علم لنا الّا ما علّمتنا انّک اءنت العلیم حکیم # قال یا آدم اءنبئهم باءسمائهم فلمّا اءنباءئهم باءسمائهم قال اءلم اءقل لّکم انّی اءعلم غیب السّماوات والاءرض واءعلم ما تبدون وما کنتم تکتمون [(۸۴)]

هنگامی که پروردگار تو به فرشتگان گفت : من در روی زمین ، جانشینی قرار خواهم داد. فرشتگان گفتند (پروردگارا) آیا کسی را در زمین قرار می دهی که فساد و خونریزی کند (اگر هدف از آفرینش انسان عبادت و بندگی و تسبیح و تقدس توست) ما تو را عبادت و بندگی کرده ، و به تقدس تو می پردازیم . پروردگار فرمود: من حقایقی می دانم که شما نمی دانید. سپس علم اسماء (موجودات زنده عقلانی در عالم غیب ،[(۸۵)] یا کلید فهم و درک همه چیزها[(۸۶)]، یا نام همه موجودات حتی کوهها و ظرفها و یا نامهای چهارده معصوم (ع)،[(۸۷)] یا علم اسرار آفرینش و نامگذاری موجودات [(۸۸)]) را همگی به آدم آموخت . سپس آنها را به فرشتگان عرضه داشت و فرمود: اگر راست می گویید اسامی اینها را برشمارید. فرشتگان عرض کردند: منزهی تو، ما چیزی جز آنچه به ما تعلیم داده ای ، نمی دانیم (و در حقیقت استعداد این علوم در ما نیست ، و معترفیم که آدم موجودی است شایسته تر از ما، و اعتراف می کنیم) تو توانا و حکیمی .(خداوند) فرمود: آی آدم

آنها را از اسامی (واسرار) این موجودات آگاه کن . هنگامی که آنها را آگاه ساخت ، (خداوند) فرمود: نگفتم من غیب آسمانها و زمین را می دانم ، و نیز آنچه را که شما آشکار می کنید یا پنهان می داشتید، می دانم .

با دقت در معنا و مفهوم بلند خلافت د رآیه مذبور به جایگاه بلند انسان نزد خدا و عظمت وجود او پی می بریم . درباره معنای خلافت گفته اند: خلافت ، جایگزینی چیزی دیگر را گویند، و خلافت و جایگزینی تمام نمی شود، مگر اینکه خلیفه در جمیع شؤ ون وجود مستخلف و آثار و احکام و تدابیر او جانشین گردد.[(۸۹)] به همین خاطر خلافت در اینجا (با توجه به دلایلی که علما و مفسران ذکر کرده اند) جز جانشینی خدا در زمین نبوده است .

نکته دیگر اینکه ، گر چه تمام خلافت الهی برای انسان نخستین ، یعنی حضرت آدم (ع) ثابت شده است ، اما منحصر به ایشان نبوده و عمومیت دارد، و شامل انسانهای بعد از او نیز می شود. در این صورت معنای تعلیم اسماء به دیگران این می شود که خدای تعالی استعداد فراگیری این علم را در انسانها به ودیعه سپرده ، بطوری که آثار آن به

تدریج و پیوسته در آنها ظاهر می شود؛ البته به شرط اینکه خودشان شرایط لازم را کسب کنند.

گواه بر این عمومیت آیه دیگری است که می فرماید: ((ویجعلکم خلفاء الارض))[۹۰]

و شما را جانشینان در زمین قرار می دهد.

درباره اینکه چه کسانی از فرزندان آدم توانسته و یا می توانند به این مقام برسند؟ باید گفت : کسانی از فرزندان آدم توانسته اند (ویا می توانند) به مقام والای خلافت و ولایت مطلق تکوینی الهی برسند، که ((علم اسماء)) را به تمام و کمال دارا بوده و به این صفت متصف شده باشند و آنها طبق دلایل و شواهد آشکار، پیامبران الهی (با مراتب درجات)، و در راءس آنان پیامبر خاتم (ص) و امامان معصوم (ع) از جانشینان بحق او می باشند که بطور کامل از این علوم برخوردار بوده و دارای مقام خلافت و ولایت تکوینی مطلق الهی بوده و بر جان و جهان حکومت کرده و می کنند.[۹۱]

دمیده شدن روح خدا در انسان

یکی از ویژگیهای انسان که به او شرافت و عظمت خاصی بخشیده این است که خداوند او را در نیکوترین وجه و زیباترین ترکیب آفریده ، و در او از روح خود دمیده است :

الّذی احسن کلّ شی ء خلقه و بدا خلق الانسان من طین ثمّ جعل نسله من سلالة ماء مهین ثمّ سوّاه و نفخ فیه من روحه ... [۹۲]
او کسی است که هر چه را آفرید نیکو آفرید و آغاز آفرینش انسان را از گل قرار داد، سپس نسل او را از عصاره ای از آب ناچیز و بی قدر خلق کرده بعد اندام او را موزون ساخت ، و از روح خویش در وی دمید.

درباره اینکه حقیقت روح چیست ، باید گفت : همان طور که در قرآن تصریح شده آگاهی بشر نسبت به آن بسیار ناچیز است ،[۹۳] ولی با توجه به آیه های مربوط به روح ، که در آنها خداوند روح را منسوب به خود دانسته است ، روشن می شود که اضافه روح به خدا بدین معنا نیست که روح جزیی از خدا می باشد، بلکه از نوع اضافه تشریفی است ، و نشانگر اوج شرافت و قداست این مخلوق خداوند است ؛ یعنی در انسان از یک

عنصر بسیار شریف و ارزشمندی به نام روح دمیده شد، و آن عنصر از چنان شرافت و قداستی برخوردار می باشد که سزاوار است روح خدا نامیده شود. مطلب مزبور خود گویای این واقعیت است که گر چه انسان از نظر ((مادی)) از خاك تیره و یا از آب بی مقداری به وجود آمده ولی از نظر معنوی و روحانی حامل روح الهی می باشد بگونه ای که انسانیت و اصالت او وابسته به آن است . به عبارت دیگر، همین روح دمیده شده در آدم است که او را سزاوار تقدیس و تکریم فرشتگان گردانید.(۹۴)

مسجود فرشتگان

انسان ، برگزیده خدا در زمین ، شایسته مقام خلیفهٔ اللهی ، برخوردار از مقام والای علمی علم اسماء ، متصف به شرافت ذاتی به نام روح خدایی است که دربردارنده استعدادهای لازم جهت رسیدن به بالاترین درجه تکامل و قرب الهی است . از این رو سزاوار چنان تعظیم و تقدیسی است که خدایش به فرشتگان فرمان سجده و کرنش در برابرش داد و فرمود:

واذ قلنا للملائکۀ اسجدوا لآدم فسجدوا الّا ابلیس ابی واستکبر وکان من الکافرین [۹۵]

و هنگامی که به فرشتگان گفتیم بر آدم سجده (وکرنش) کنید، همگی سجده کردند، جز شیطان که سر باز زد، و تکبّر ورزید (و به خاطر نافرمانی و تکبر) از کافران شد.

چنانچه از قرآن بر می آید امر به سجده فرشتگان بر آدم ، بعد از تکمیل آفرینش انسان و دمیده شدن روح در او صادر شده است [۹۶] و همان طور که در بالا اشاره شد، این دلیل روشنی بر شرافت و بزرگی مقام انسان است ، چون فرشتگان که خود مقربان درگاه ربوبی بودند، همگی موظف شدند که در برابر او سجده کنند، و هنگامی که یکی از آنان یعنی شیطان [۹۷] با آن همه سوابق بندگی و منزلتی که نزد خدا داشت ،[۹۸] از فرمان سجده سرپیچی کرد، یکباره از مقام خود سقوط کرده ، و از درگاه الهی برای همیشه رانده شد.[۹۹]

با توجه به اینکه منزلتهای برشمرده برای حضرت آدم منحصر در او نبوده و شامل همه کسانی که این مقامها را احراز کرده باشند، می شود. این فضیلت (مسجود فرشتگان) نیز منحصر به حضرت آدم نبوده ، و هر کس از فرزندان وی که دارای این منزلتها باشند، و یا از طریق شکوفا کردن استعدادهای خود به این مقام والای انسان کامل نایل آید، شامل این

فضیلت می شود. این حقیقت از آیه ۱۱ سوره اعراف بخوبی استفاده می شود.[(۱۰۰)]

خلاصه

قرآن به بهترین شکل ممکن درباره انسان سخن گفته ، و واقعیتهای مربوط به او را بیان کرده است .

قرآن در زمینه بیان واقعیتهای مربوط به انسان ، او را با عالیترین تعبیر ستوده و به عنوان خلیفهٔ اللّه معرّفی کرده است . شواهد موجود نشان می دهد که مراد از خلافت ، جانشینی خدا در زمین می باشد؛ از جمله اینکه وقتی فرشتگان از خداوند تقاضای این مقام را کرده بودند، آن را رد کرده ، و آنان را شایسته این مقام ندانسته است . این می رساند که خلافت مورد نظر، مقام و منصب بسیار ارزشمند و مهمی است که حتی فرشتگان مقرب الهی سزاوار آن نیستند. از آیه های قرآن بر می آید که مقام خلافت و جانشینی خدا مخصوص حضرت آدم (ع) نبوده ، بلکه هر کس از فرزندان او که شایستگیهای لازم روحی و اخلاقی را دارا باشد و یا آن را به دست آورد، سزاوار این منزلت بزرگ الهی نیز خواهد بود.

از جمله منزلتهای دیگر ممتاز انسان که او را سزاوار مسجود فرشتگان الهی کرده است ، دمیده شدن روح خدایی در اوست ؛ روحی که

خداوند با نسبت دادن آن به خود، بدان شرافت و قداست بسیار زیادی بخشیده است . این روح خدایی است که به انسانیت انسان و اصالتش معنا بخشیده و زمینه خداگونه شدن را فراهم کرده است . و در سایه رشد و کمال معنوی و روحی می تواند به جایی برسد که جز خدا را نبیند!

کرامت تکوینی

از آنچه گذشت بدست آمد که قرآن کریم برای حضرت آدم ، به عنوان نمونه انسان کامل ، امتیازها و منزلتهایی در نظر گرفته است . این امتیازها اختصاص به آدم نخستین ندارد، بلکه هر کس از فرزندان او که مقام انسان کامل را کسب کند یا بتواند به مرتبه ای از این مقام نایل آید، به همان نسبت استحقاق آن امتیازها را خواهد داشت . آیه های دیگری برای نوع بنی آدم امتیازها و کمالاتی که ثابت کرده و بر کرامت ((تکوینی)) و فضیلت ذاتی او بر بسیاری از موجودات مادی دیگر تاءکید ورزیده است ؛ همچنین در آیه های دیگری نیز خاطر نشان شده که انسان شایستگی کرامت و فضیلت افزون بر آن را نیز داراست و می تواند در سایه تلاش و مبارزه پیوسته با نفس اماره و پلیدیها و شیطان وسوسه گر به مقامی بس والا و حتی بالاترین درجه از میان همه موجودات جهان آفرینش برسد، و به برترین کرامتها و کمالات روحی و اخلاقی دست یابد.

یکی از آیه هایی که کرامت ذاتی و تکوینی انسانها را بیان می کند چنین است :

ولقد کرّمنا بنی آدم وحملناهم فی البرّ والبحر ورزقناهم من الطّیّبات وفضّلناهم علی کثیر ممّن خلقنا تفضیلا [(۱۰۱)]

ما بنی آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا (بر مرکبهای راهوار) حمل کردیم ، و از انواع روزیهای پاکیزه به آنان روزی دادیم ، و بر بسیاری از آنهایی که آفریدیم ، برتری بخشیدیم .

یعنی ما در سرشت انسانها استعدادها و لیاقتهایی قرار داده ، و به او امکاناتی (نظیر نیروی تفکر و عقل و قدرت تصمیم گیری و اختیار و مانند آن) عطا کردیم که در سایه آن بر بسیاری از موجودات مادی برتری پیدا کرده است ، همچنین بر اثر استمداد از نیروی عقل و اختیار و آزادی ، قدرت یافت تا به سفرهای دریایی (هوایی و غیر آن) بپردازد و از میان روزیها، پاکیزه ترین و بهترین آن [(۱۰۲)] را برگزیند.

تعریف کرامت تکوینی و فرق آن با فضیلت

از گفتار سابق استفاده می شود که کرامت تکوینی ، یعنی آن دسته از شایستگیهای ذاتی و استعدادهای انسانی که می تواند در معرض هدایت و تربیت تعالیم آسمانی پیامبران قرار گیرد، و باعث رشد و صعود انسان به مراتب کمال و مقامات والای انسانی می شود و انسان را تا سر حد

فرشته شدن بالاتر از آن تعالی می بخشد. بنابراین ، کرامت تکوینی ، یعنی برخورداری از شرافت وجودی نشاءت گرفته از روح مقدس خدایی .

در مورد تفاوت کرامت با فضیلت ، نظرات گوناگونی از سوی مفسّران ارائه شده است . از میان آنها نظر علامه طباطبایی بهتر و به واقع نزدیکتر می باشد. ایشان پس از بحث پیرامون کرامت و فضیلت می نویسد: هر یک از دو کلمه تفضیل و تکریم ناظر به یک دسته از موهبتهای الهی است که به انسان داده شده است ؛ تکریمش به دادن عقل است که به هیچ موجود دیگری داده نشد، و انسان به وسیله آن خیر را از شر و نافع را از مضر و نیک را از بد تمیز می دهد؛ موهبتهای دیگری از قبیل تسلط بر سایر موجودات و استخدام و تسخیر آنها برای رسیدن به هدفها، از قبیل نطق و خط و امثال آن نیز زمانی محقق می شود که عقل باشد. تفضیل انسان بر سایر موجودات به این است که از آنچه که به آنها داده ، سهم بیشتری به انسان داده است . اگر حیوان غذا می خورد، خوراک ساده اش از گوشت و یا میوه و یا گیاهان و یا غیر آن است ، ولی انسان که در این جهت با حیوان شریک است ، همان مواد غذایی را گرفته و انواع طعامهای پخته و خام را برای خود ابتکار می کند که نمی توان به شماره اش آورد، همچنین پوشیدنی و آشامیدنی و آمیزش جنسی و

طریق مسکن گزیدن در حیوانات و انسان بدین قیاس است .[۱۰۳]

مظاهر کرامت تکوینی

چنانچه گفتیم قرآن روح را به عنوان گوهر اصلی وجود انسان به عنوان یک موجود شریف و کریم معرفی می کند و آن را منشاء کرامت و فضیلت بر سایرین می داند، لیکن این بدین معنا نیست که زیباییهای جسم و موزون بودن این کالبد خاکی در برتری انسان نقش نداشته باشد. باید گفت : برتری انسان ، محصول روح در قالب جسم زیبا و موزون با ترکیب ویژه اش می باشد.

برای همین ، علما و مفسران در مورد اینکه انسان به چه چیز گرامی داشته شده ، نظرات گوناگونی ارائه کرده اند. برخی کرامت و یا بهتر بگوییم مظاهر کرامت انسان را قوه عقل و نطق و استعدادهای مختلف و آزادی اراده او می دانند. بعضی موهبت انگشتان را که انسان با آن کارهای ظریف و دقیق را می تواند انجام دهد و نیز قدرت بر نوشتن را معرفی می کنند. برخی برتری انسان را به این می دانند که تقریبا تنها موجودی است که می تواند غذای خود را با دست بخورد و برخی به اندام موزون و قامت راست ، و بعضی به خاطر سلطه او بر تمام موجودات روی زمین ، و بعضی دیگر به خاطر شناخت خدا و قدرت بر طاعت فرمان او می دانند.[۱۰۴]

روشن است که همه این امکانات در انسان جمع است و هیچ گونه تضادی با هم ندارند. بنابراین ، گرامیداشت خدا نسبت به این مخلوق بزرگ ، به واسطه این مواهب و غیر اینهاست ، که برخی از آنها مختص انسان است ، و برخی مشترک ، ولی انسان از دیگران بیشتر و کاملترش را دارد.

بررسیها نشان می دهد که بزرگترین ویژگیهای انسان دو چیز است :

۱: عقل

۲: اختیار و اراده

عقل و قوه اندیشه برخاسته از روح خدایی است که منشاء کارهای فوق العاده و ممتاز است و انسان می تواند در سایه تواناییهای ذهنی و استعداد فراگیری به معارف بلند الهی دست یابد، و راه سلطه بر جان و جهان را هموار کرده ، و به اصطلاح مام طبیعت را مسخّر و مطیع خویش گرداند.[(۱۰۵)]

همچنین با استفاده از اراده و اختیار و آزادی عمل و با کمک عقل می تواند راه و روش دلخواه خویش ، بویژه راه رشد و کمال را برگزیند و مراتب کمال را در نوردد تا به مقام والای انسان کامل برسد (مقامی که انبیاء و اولیای الهی بویژه پیامبر عظیم الشاءن اسلام و امامان معصوم (ع) مرتبه کامل آن را دارا بودند). بنابراین ، عقل ، و اراده نشاءت گرفته از

عقل است که انسان را از سایر موجودات بویژه حیوانات ممتاز می کند، زیرا کارهای آنها از غرایز سرچشمه می گیرد، و به هیچ وجه ارادی نیست .[۱۰۶]

خلاصه

قرآن علاوه بر امتیازهایی که برای نوع آدم ذکر می کند، امتیازهای دیگری را تحت عنوان کرامت تکوینی برای انسان خاطر نشان می سازد. و نیز اضافه می کند که انسانها می توانند با باروری استعدادها و شکوفا ساختن قابلیتهای ذاتی خویش ، به کرامتها و فضیلتهای بالاتری دست یابند.

کرامت انسان ، یعنی برخورداری از موهبتی خاص (عقل) که دیگر موجودات مادی فاقد آن هستند و فضیلت انسان یعنی برخورداری بیشتر او از موهبتهایی که به سایر موجودات مادی نیز داده شده است . بزرگترین و عمده ترین ویژگی انسان ، همانا عقل و اراده و اختیار اوست . عقل ، موجب شکوفا شدن استعدادهای انسانی و سبب گسترش علوم و معارف بلند انسانی الهی می شود، اراده و اختیار راه کمال و رشد و تعالی نامحدود را برای انسان هموار می سازد.

: کرامت اختیاری

قرآن کریم علاوه بر آیه هایی که در آنها از ویژگیهای وجودی انسان و امتیازهای ذاتی او بر سایر موجودات مادی سخن به میان آورده و به اصطلاح کرامت تکوینی انسان را مطرح کرده است ؛ در برخی دیگر از آیه ها نوعی دیگر از کرامت را خاطر نشان ساخته که به آن کرامت اختیاری می گویند.[(۱۰۷)] قرآن راه رسیدن به این نوع کرامت را نیز فرا راه انسان قرار داده است . چنانچه در درس گذشته اشاره شد، انسان به خاطر داشتن روح خدایی دارای استعدادهای سرشار رشد یابنده و متعالی است ، که اگر بخواهد می تواند تحت تعلیم و تربیت اسلامی به کرامتهای والای نفسانی و منزلتهای ارزشمند انسانی برسد.

به تصریح قرآن ، هم راههای رشد و کمال ، و هم راههای رکود و انحطاط به نفس آدمی الهام شده [(۱۰۸)] و هم توان لازم برای طی مسیر کمال در نهاد او قرار داده شده است ؛ علاوه بر این هیچ گونه محدودیتی در انتخاب شیوه درست جهت رسیدن به آن کرامتها در پیش روی او نیست ، و از آزادی و اختیار کامل در رفتار و کردار برخوردار است .[(۱۰۹)]

در این درس راه یا راههای رسیدن به کرامت اختیاری و برخی مسایل دیگر مربوط به آن را مورد بحث و بررسی قرار می دهیم .

تقوا و کرامت

در اینجا دو مساءله قابل بحث است : یکی اینکه انسان مسافر است و مسافر ره توشه و زاد راه می خواهد. دیگر اینکه زاد راه انسان که مسافر به سوی خداست ، فقط تقواست ، و اگر کسی اهل تقوا نبود، در بین راه می ماند.

توضیح این که قرآن کریم انسان را مسافری معرفی می کند که به سمت اللّه در حرکت است ، و راه درازی در پیش دارد که تواءم با رنج و زحمت است ، و سرانجام خداوند را ملاقات می کند.[۱۱۰] انسان اگر بخواهد به جمال الهی و رحمت خاص او، و در نتیجه به کمال مطلوب انسانی برسد، باید این سفر را با زاد و توشه الهی طی کند. و خداوند نیز زاد و توشه این سفر پر رنج همراه را سعادت را معین کرده است :

تزوّدوا فانّ خیر الزّاد التّقوی [۱۱۱]

زاد و توشه تهیه کنید که بهترین زاد و توشه ، پرهیزگاری است . در قرآن بجز تقوا چیز دیگری به عنوان توشه مسافر به سوی خدا معرفی نشده است . به فرموده قرآن تقوا تنها چیزی است که از انسان به خدا می

رسد؛[۱۱۲] بنابراین ، فقط تقواست که معیار و مدار ارزشهای اصیل اسلامی ، انسانی و کمالات روحی بوده ، و تنها راه رسیدن به مقام قرب الهی کرامت نفسانی است .

گواه ما آیه زیر است که پس از خط بطلان کشیدن روی همه امتیازات ناپایدار قومی و نژادی و نظایر آن، چنین می فرماید:

انّ اکرمکم عند اللّه اتقیکم [۱۱۳]

همانا گرامی ترین شما نزد خدا باتقواترین شماست .

این آیه بصراحت بیان کرده که تنها معیار کرامت نزد خدا تقوا است و هر چه تقوا بیشتر باشد کرامت انسان نزد خدا افزونتر است . از این رو، هر چه انسان بکوشد تا از تقوای بیشتری برخوردار شود، به همان نسبت نزد خدا محبوبتر و به لقای او نزدیکتر است ، چنان که قرآن کریم نیز ضمن فرمان عمومی بدان تصریح کرده و فرمود:

فاتّقوا اللّه ما استطعتم [۱۱۴]

هر چه می توانید تقوا پیشه کنید.بنابراین ، کرامت انسان حدی ندارد، چون تقوا که پایه و اساس کرامت است ، محدود نیست .[۱۱۵]

مطالب دیگری که از این آیه به دست می آید اینکه خداوند کرامت و تقوا را به خودش نسبت داده و از آنجا که طبق گفته قرآن هر چه که نزد خداست زوال ناپذیر و ثابت و حق است ، چون خدا ثابت و حق و

پایدار است ،[۱۱۶] پس کرامت و تقوا نیز ثابت و حق و پایدار است .

آیا انسان از فرشته برتر است ؟

بعد از آنکه دانستیم ، انسان بر سایر موجودات مادی برتری دارد، این پرسش مطرح می شود که آیا انسان برتر است یا فرشته ؟ در این رابطه ، متکلمان و مفسّران اسلامی دیدگاههای متفاوتی ارائه کرده اند.[۱۱۷]

فشرده سخن اینکه هم انسان و هم فرشتگان دارای ویژگیها و برتریهای ذاتی هستند که سایر موجودات آن را ندارند.

فرشتگان بر حسب ذات ، موجودات شریف و دارای مراتبی از کمال معنوی می باشند که از این حیث از سایرین برترند.[۱۱۸] از جمله اینکه آنها دارای طینت کاملا پاک و بی آلایش بوده ، و از هر گونه زشتی و پلیدی به دور می باشند،[۱۱۹] از مقام خلوص در بندگی برخوردار بوده ، از شرک و ریا و کفر و نفاق ، پاک هستند؛[۱۲۰] مطیع محض خدایند، و دستورات الهی را بدون چون و چرا عمل می کنند.[۱۲۱]

در مقابل ، انسانها نیز دارای منزلتها و کرامتهای ذاتی هستند که سایر موجودات (حتی فرشتگان در برخی جهات) از آن بی بهره اند. انسان دارای روح مقدس خدایی و استعداد رشد و تعالی بوده و قدرت ترک

زشتی را دارد، و از آزادی عمل و اختیار کامل در انتخاب نوع عمل نیز برخوردار است .

توضیح اینکه ، انسان از استعدادها و نیروهای مختلف مادی و معنوی ، جسمانی و روحانی برخوردار است ، و استعداد تکامل و پیشروی نامحدود دارد. به عبارت دیگر انسان موجودی دو بعدی است که یکسویش به خاک منتهی می شود، و سوی دیگرش به عرش پروردگار. به اصطلاح طرفه معجونی است کز فرشته سرشته و ز حیوان ، به خاطر همین دو بعد، قوس صعودی و نزولی ، تکامل و انحطاط او بسیار وسیع است . جنبه خاکی و مادی انسان را گل بدبوی تیره رنگ ((لجن)) تشکیل می دهد[۱۲۲] که فاقد هر گونه ارزشی است . به همین دلیل ، قوس صعودی او آن قدر بالاست که می تواند به جایی برسد که بجز خدا نبیند، و نیز قوس نزولی او آن مقدار پایین ا ست که از چهارپایان پست تر خواهد شد.[۱۲۳]

با این بیان نتیجه می گیریم که فرشتگان از حیث ذات (کرامت ذاتی و تکوینی) به خاطر دارا بودن پاکی مطلق و عصمت از گناه و مطیع محض خدا بودن و خلوص نیت ، برتر از انسان هستند که ذاتش آمیخته با هواهای نفسانی و قوای غضب و شهوانی می باشد؛ و نیز اعمالش آلوده به شرک خفی و جلی و علاقه های نفسانی است که به

عبارت دیگر کمالی که انسان در پی آن است و می خواهد با مبارزه مستمر با نفس اماره و خودسازی ، و استمرار در طاعت و بندگی به آن دست یابد، فرشتگان در آغاز وجودشان بالفعل دارند.
از آنجا که انسان دارای استعداد کمال یابی بوده ، و میدان عملش باز است و نیز قدرت بر تعیین مسیر خویش دارد، می تواند بر اثر تداوم جهاد با نفس و تصفیه درون و بیرون و طاعت و بندگی ، و نیز فراگیری معارف الهی به درجه ای از کمال معنوی و طهارت روحی (کرامت اختیاری) برسد که بسی فراتر از مقام و منزلت فرشته باشد؛ تا جایی که سزاوار تقدیس و تکریم همگان بویژه فرشتگان شود؛ مقامی که بندگان مخلص خدا از پیامبران ، اوصیا و اولیا، بویژه پیامبر عظیم الشاءن اسلام دارا بوده اند.[(۱۲۴)]

تفاوتهای کرامتهای اختیاری با کرامت تکوینی

از مجموع بحثهای پیرامون کرامت تکوینی و کرامت اختیاری به دست می آید که میان این دو چند تفاوت اساسی وجود دارد:
۱ :کرامت تکوینی فراگیر است ، اما کرامت اختیاری فراگیر نیست .
۲ :کرامت تکوینی از ارزش اخلاقی برخوردار نبوده ، و به اصطلاح کمال انسان به حساب نمی آید، اما کرامت اختیاری یک ارزش اخلاقی بوده ، و کمال انسان محسوب می شود.

۳: انسان با کرامت اختیاری به مقامی برتر از مقام فرشتگان دست می یابد، اما کرامت تکوینی موجب برتری انسان بر فرشتگان نمی شود، بلکه نوعی امتیاز ذاتی بر سایر موجودات مادی به شمار می آید.
۴ :کرامت تکوینی استعداد است ، و کرامت اختیاری فعلیت یافتن آن استعدادهاست ؛ به تعبیر روشنتر، کرامت تکوینی زمینه و مقدمه ای برای رسیدن به کرامت اختیاری است . از این رو، کرامت اختیاری اهمیت و ارزشش بسی بالاتر از کرامت تکوینی است .

خلاصه

قرآن کریم ، علاوه بر کرامت تکوینی ، کرامت دیگری را به نام کرامت اختیاری مطرح کرده است ، این نوع از کرامت در رابطه مستقیم با اختیار انسان می باشد، به این معنا که انسان قادر است با شکوفا ساختن استعدادهای رشد یابنده اش ، به ارزشهای والای اخلاقی و کمالات معنوی برسد،و مسیر کمال و کرامت را بطور نامحدود بپیماید. قرآن کریم ، تنها راه رسیدن به کرامت اختیاری و سفر در این مسیر بی کرانه را جز با زاد و توشه تقوا ناممکن می داند. هممچنین دستیابی بیشتر به کرامت ، وابستگی تام به کسب تقوای بیشتر دارد. تقوا، که نمودار کامل ارزشهای اخلاقی و صفات مقدس انسانی می باشد، معیاری جاودانه و ثابت است .

آیا انسان برتر است یا فرشته ؟ پاسخ : فرشتگان امتیازهایی دارند، مانند شرافت ، کرامت تکوینی ، عصمت ، طاعت و بندگی خالص و محبوبیت و قرب الهی . انسان نیز امتیازهایی دارد، نظیر برخورداری از روح مقدس خدایی ، استعداد کمال یابی و رشد یابندگی ، اختیار و آزادی در انتخاب نوع عمل و قدرت بر انجام آن به شکل دلخواه . شواهد نشان می دهد که مجموع امتیازها و برتریهای ذاتی و تکوینی فرشتگان از انسان بیشتر بوده ، و آنها از این حیث والا مرتبه اند. اما انسان به خاطر ویژگیهایی که بیان شد، می تواند تحت تعلیم و تربیت قرار گرفته ، و منزلت و کرامتی بس فراتر از مقام فرشتگان مقرب الهی به دست آورد.

تفاوتهای کرامت تکوینی و کرامت اختیاری : کرامت تکوینی فراگیر است ، ولی ارزش اخلاقی محسوب نمی شود، لیکن کرامت اختیاری گر چه فراگیر نیست ، اما از ارزش اخلاقی مثبت برخوردار است . کرامت تکوینی استعداد است ، کرامت اختیاری رشد و بارور ساختن آن استعدادها.

هدف آفرينش

انسان ، موجود پژوهشگر

حسّ كنجكاوى و پژوهشگرى نهفته در فطرت پاك و اصيل بشر، وى را به جستجو و پرسش وا مى دارد. اين حس در همه افراد انسان كم و بيش وجود دارد.

در ميان صدها سؤ ال انسان ، چند پرسش است كه از روز نخست پيدايش وى در اين كره خاكى براى همه كسانى كه از عقل سليم و قدرت تفكر برخوردار بوده و مى باشند مطرح بوده و هست . از طرف ديگر، انسان به خاطر اهميّت و حساسيتى كه دارد، نمى تواند به آسانى و بى تفاوت از كنار آن بگذرد؛ زيرا پرسشها، پيرامون فلسفه وجودى انسان بوده و پاسخ صحيح به آنها از معماى وجود انسان و راز پيدايش او پرده برداشته و سرنوشت او را رقم مى زند. از اين رو، پيوسته درصدد كشف راز پيدايش خويش و جهان هستى بوده و هست . اين پرسشها عبارتند از: از كجا آمده ايم ؟ براى چه آمده ايم ؟ به كجا خواهيم رفت؟رازخوشبختی،چیست؟و...

خدا رحمت كند انسانى را كه نفس خويش را بارور سازد، و مستعد و

مهیای مرگ گرداند، و بداند که از کجا آمده است ، و در کجا قرار دارد و به کجا می رود.

تاءثیر مبانی بر شناخت هدف آفرینش یکی از اموری که در پاسخ (درست یا نادرست) پرسشهای یاد شده ، تاءثیر بسزایی دارد، چگونگی نگرش به انسان و جهان است . توضیح اینکه هر کس از جهان بینی خاصی پیروی می کند و در دیدگاههای فکری و عقیدتی خود پایبند به اصول آن جهان بینی است و در نگرش به مسایل و پاسخ به آنها بطور طبیعی از آن جهان بینی پیروی کرده ، بر آن اساس ، به سؤ الات پاسخ می دهد، و به ارزیابی آنها می پردازد. پس ، پاسخها متفاوت و چه بسا متضاد خواهد بود.

به عنوان مثال ، کسی که از جهان بینی مادی پیروی کرده و همه پدیده ها و موجودات ، از جمله انسان را با عینك مادی و حسی ارزیابی می کند، نسبت به انسان و هدف آفرینش او نیز در همان چهارچوب مادی می اندیشد، و با ابزار حس و تجربه نظر می دهد بر عکس کسی که از جهان بینی توحیدی پیروی می کند و به ارزشهای الهی پایبند است بناچار در نگرش به مسایل و ارزیابی و پاسخگویی سؤ الات از همان دیدگاه توحیدی کمك می گیرد. بنابراین ، هر پاسخی واقع بینانه نخواهد بود.

روشن است کسی می تواند به این پرسشها پاسخ صحیح و منطقی بدهد که از جهان بینی صحیح و منطقی برخوردار باشد و در دیدگاههای فکری ، عقیدتی از آن پیروی کند.

اکنون باید دید چه نوع جهان بینی می تواند به این سؤ الات ، پاسخ درست و واقعی بدهد؟

خداشناسی و تاءثیر آن بر هدف آفرینش

آن جهان بینی ای می تواند به مسایل انسان ، بویژه هدف از آفرینش او پاسخ درست و منطقی بدهد که ارزیابی درستی از انسان و جهان داشته باشد و نیازهای اصیل و فطری را مورد شناسایی قرار داده ، و در پی برآوردن این گونه نیازها باشد.

چنانچه در جای خود اثبات شده ، این نوع جهان بینی واقع نگر بطور قطع ، به وجود مبدئی با شعور بنام ((خدا)) معتقد بوده ، و مدعی است که راهیابی انسان به سوی تعالی و کمال ، بدون تفکر برخاسته از دیدگاه توحیدی میسر نبوده و هدف آفرینش انسان نیز معنا پیدا نمی کند.

بنابراین ، اگر بخواهیم هستی خود و جهان را بدون وجود مبدئی باشعور، ارزیابی و تبیین کنیم ، هیچ گاه نمی توانیم به پاسخ درست هدف آفرینش ، دست یابیم . بطور کلی ، بدون اعتقاد به خدا و

جهان بینی توحیدی نمی توان هدفی را برای جهان هستی در نظر گرفت ، زیرا هستی بدون مبداء هستی بخش ، پوچ و بیهوده خواهد بود. این تنها اندیشه توحیدی است که برای آفرینش انسان و جهان هدفی در نظر گرفته آفرینش آنها را عبث و بیهوده نمی داند.

قرآن کریم با اشاره به همین مطلب می فرماید:

و ما خلقنا السّماء و الارض و ما بینهما لاعبین [(۱۲۷)]

ما آسمان و زمین و آنچه را که میان این دو قرار دارد به بازیچه نیافریدیم .خداوند متعال در آیه دیگری خطاب به انسان چنین می فرماید:

افحسبتم انّما خلقناکم عبثا و انّکم الینا لاترجعون [(۱۲۸)]

آیا چنین پنداشتید که ما شما را عبث و بیهوده آفریدیم و (پس از مرگ) هرگز به سوی ما باز نخواهید گشت؟

براستی ، اگر انسانهای هدفدار و کمالجو در پیرامون آفرینش آسمانها و زمین و موجودات آنها به تحقیق و تفکر بپردازند، به این حقیقت غیرقابل انکار یعنی هدفداری آفرینش هستی و انسان پی خواهند برد، آن گاه خود زبان به اعتراف گشوده و به این حقیقت گواهی می دهند. قرآن کریم در این زمینه می فرماید:

الّذین یذکرون اللّه قیاما و قعودا و علی جنوبهم و یتفکّرون فی خلق السّموات و الارض ربّنا ما خلقت هذا باطلا سبحانک فقنا عذاب النّار [(۱۲۹)]

آنان که در حالت ایستاده و نشسته و خوابیده بر پهلو، خدا را یاد می کنند و پیوسته درباره خلقت آسمانها و زمین اندیشه می کنند و می گویند: پروردگارا این دستگاه با عظمت را بیهوده و باطل نیافریده ای ، پاک و منزهی ، ما را (به لطف خود) از عذاب آتش نگاه دار. چنانچه ملاحظه کردیم ، خداوند در این آیات ، هرگونه پندار پوچی و بیهودگی در آفرینش جهان هستی و هدفداری نظام خلقت را نفی و تصریح می کند که همه موجودات جهان هرچند به ظاهر ناچیز و بی مقدار به حساب آیند، ولی در نظام متقن و هدفدار آفرینش روی محاسبه دقیق علمی و عقلی آفریده شده و هدفی را تعقیب می کنند. همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار!در قرآن کریم به آیات بسیاری برمی خوریم که در آنها عبارت ((سخّر لکم)) یعنی برای شما رام و مسخّر گردانید، به چشم می خورد.[۱۳۰] از آنجا که بحث و تحقیق پیرامون واژه تسخیر ما را در پاسخ به پرسش هدف آفرینش موجودات ، یاری می دهد، به شرح و تفسیر آن می پردازیم . قرآن کریم می فرماید: الم تروا انّ اللّه سخّر لکم ما فی السّموات و ما فی الارض و اسبغ علیکم نعمه ظاهرةً و باطنةً [۱۳۱]

آیا نمی بینید که خداوند آنچه را در آسمانها و زمین است ، مسخر شما کرده و نعمتهای ظاهری و باطنی اش را بر شما گسترده است .

واژه تسخیر به معنای وادار کردن فاعل به فعلش می باشد، بطوری که فاعل فعل خود را به اراده اش انجام ندهد، بلکه به اراده تسخیرکننده انجام دهد همان طور که نویسنده قلم را وادار می کند تا به اراده او بنویسد، و مولا خدمتگزارش را وادار می کند تا مطابق دستور او کار را انجام دهد. اسباب مؤ ثر در عالم نیز چنین هستند و آن کاری را انجام می دهند که خدا می خواهد.

از آنچه گذشت معلوم می شود که لام در کلمه لکم لام تعلیل غایی است و معنای آن به خاطر شما است .[۱۳۲] با این بیان ، معنای آیه چنین می شود: آنچه در آسمانها و زمین است ، به خاطر شما و برای شما آفریده شده است . البته تسخیر موجودات آسمانی و زمینی برای انسان مفهوم وسیعی دارد که هم شامل اموری می شود که در قبضه اختیار اوست و با میل و اراده اش آنها را در مسیر منافع خود به کار می گیرد و هم اموری که در اختیار انسان نیست اما خداوند آنها را ماءمور ساخته که به انسان خدمت کنند، همچون خورشید و ماه و ستارگان . بنابراین ، از مجموع این گونه آیات چند نتیجه می گیریم : همه موجودات مسخر فرمان خدا در طریق سود انسانها هستند، خواه مسخر فرمان انسان باشند یا نباشند.

انسان تکامل یافته ترین موجود این جهان است ، و از نظر جهان بینی اسلام آن قدر به او ارزش و مقام داده شده که همه موجودات دیگر مسخر او هستند ؛ انسانی که خلیفهٔ اللّه است و برخوردار از کرامت ذاتی !

خلاصه

انسان با برخورداری از حس کنجکاوی و پژوهشگری ، پیوسته سؤ الهایی را در زمینه های مختلف مطرح ساخته ، و می کوشد تا مجهولات مربوط به معمای وجود خویش و موجودات اطرافش را حل کند. از میان انبوه سؤ الات ، چند سؤ ال است که ضمن فراگیر بودن میان همه انسانها از اهمیت بیشتری برخوردار بوده و سرنوشت ساز است آن سؤ الات عبارتند از: از کجا آمده ایم ؟ برای چه آمده ایم ؟ و به کجا خواهیم رفت ؟

مبانی فکری عقیدتی افراد و گروهها برخاسته از جهان بینی خاصّی است که در پاسخگویی به این سؤ الات تاءثیر مستقیم دارد. با توجه به اینکه جهان بینی ها متفاوت و گاه متضاد است بناچار پاسخ به این پرسشها نیز متفاوت خواهد بود.

بررسیها نشان می دهد تنها جهان بینی ای که می تواند به این سؤ الات پاسخ درست بدهد، آن جهان بینی است که به وجود مبدئی

با شعور به نام ((خدا)) گواهی دهد. این جهان بینی فقط جهان بینی توحیدی است ، زیرا با تکیه بر فطرت پاک و اصیل انسانی درصدد رفع نیازهای فطری انسان برمی آید، و می تواند تفسیر درست و منطقی از جهان هستی و هدف آفرینش انسان و جهان ارائه دهد. در همین راستا، قرآن کریم در آیات بسیاری ، علاوه بر آنکه اندیشه پوچگرایی و بیهودگی این جهان را به شدت مردود دانسته است ، با قاطعیت تمام تصریح کرده که در آفرینش تک تک موجودات جهان هستی هدفی نهفته است . همچنین در بعضی از آیات ، اعلان داشته که خداوند همه موجودات آسمانی و زمینی را به نوعی مسخّر انسان قرار داده و در خدمت او نهاده تا انسان با بهره وری از آنها به هدف عالی آفرینش خویش نایل آید.

بندگی راز آفرینش انسان

پس از آنکه انسان به وجود مبداء هستی بخش بی پایانی به نام ((خدا)) پی برد، و او را شناخت و نیز با دلایل عقلی و نقلی دریافت که هیچ موجودی در جهان آفرینش بیهوده و عبث آفریده نشده و آفرینش همه تسبیح خداوند دل است و همه موجودات به اقتضای غرایز و ذات به ولی نعمت مطلق خویش مشغولند، خود با رغبت ، خدای

یکتای بی همتا را تقدیس کرده و تسبیح می کند.[(۱۳۳)] انسان به عنوان گل سرسبد جهان آفرینش ، حسابش از سایر موجودات جداست، زیرا با برخورداری از عقل و اندیشه،مسؤ ولیت بس سنگینی در برابر خدای خویش و نیز تقدیس و تسبیح او دارد. توضیح اینکه ، شناخت خدای یگانه به عنوان کاملترین ذات ، کاملترین صفات و منزه از هرگونه نقص و شناخت رابطه او با جهان واکنشی در انسان ایجاد می کند که از آن به پرستش (چیزی فراتر از تسبیح تکوینی و غریزی دیگر موجودات) تعبیر می شود. همچنین شناخت خداوند به عنوان یگانه مبداء هستی و تنها خداوندگار همه چیز، ایجاب می کند که هیچ مخلوقی را شریک او نسازیم .[(۱۳۴)]

قرآن کریم ، به عنوان کاملترین کتاب آسمانی و بیان کننده حقایق ، بصراحت هدف از آفرینش انسان را عبادت و پرستش خدا اعلان کرده و تاءکید و اصرار زیاد دارد که عبادت باید مخصوص خدا باشد، و هیچ گناهی مانند شرک به خدا نیست . آیه زیر هدف از آفرینش انسان را خاطرنشان ساخته و می فرماید:

و ما خلقت الجنّ و الانس الاّ لیعبدون [(۱۳۵)]

جن و انسان را نیافریدیم جز اینکه مرا عبادت کنند.

از این آیه چند نکته مهم به دست می آید:

۱- هدف آفرینش جن و انس ، عبادت و بندگی خداست ، زیرا اثبات یک چیز با نفی غیر آن ، انحصار مقصود در آن چیز را می رساند؛ یعنی هدف از آفرینش جن و انس ، تنها عبادت و پرستش خداست و بس . گواه بر آن لام در لیعبدون است که لام غرض می باشد. علاوه بر این ، خداوند در اینجا هدف از آفرینش انسان را بدون واسطه و با ضمیر متکلم وحده (خلقت) آورده ، و آن را به خودش اختصاص داده است ، با اینکه می دانیم در جاهای دیگر هرگاه که قرآن از مسایلی نظیر خلقت انسان و موجودات ، فرستادن رسولان و نزول عذاب سخن به میان می آورد، با لفظ جمع و به صورت خلقنا و ارسلنا و انزلنا ، آورده و وسایل و اسباب مانند فرشتگان را در افعال خود دخالت داده است . بدین ترتیب ، معلوم می شود که هم مساءله غرض از آفرینش امری مهمتر از دیگر مسایل بوده و واسطه پذیر نیست و هم غرض خداوند از خلقت انسان فقط عبادت است ، و غیر از آن نیست .[(۱۳۶)]

تعریف عبادت و حقیقت آن

عبادت ، به معنای خضوع ، طاعت و خود را ذلیل دانستن ، همراه با تقدیس است . واژه های عبودیت و عبودت و عبادت هر سه به معنای طاعت است ،[(۱۳۷)] لیکن مرحوم راغب اصفهانی در مفردات عبادت را در رساندن معنا رساتر از عبودیت دانسته ، می گوید:

عبودیت اظهار تذلّل است ، و عبادت رساتر از آن است ، زیرا عبادت نهایت تذلل و کرنش است ، و کسی استحقاق آن را ندارد، مگر آنکه آخرین درجه تفضّل را دارا باشد و او فقط خداوند یکتا و بزرگ است ، عبادت بر دو قسم است : عبادت به تسخیر، (که آن مطلق انقیاد و تذلل موجودات ، اعم از انسان و حیوانات و نباتات است) و عبادت به اختیار، و آن برای موجود دارای شعور و ادراك است .(۱۳۸)

بنابراین ، همان گونه که علامه طباطبایی (ره) فرمود، اعمال عبادی ظاهری و به بیان دیگر عباداتی که به وسیله اعضا و جوارح ظاهری انسان انجام می شود، از قبیل قیام و رکوع و سجود، و نظایر آنها، وسیله و غرضی هستند برای رسیدن به غرض بالاتر و مهمتر که آن قرار گرفتن بنده در پیشگاه پروردگار جهان با ذلت عبودیت ، و فقر بندگی محض در برابر عزت و بزرگی بی نهایت ، و غنا و بی نیازی مطلق است .(۱۳۹)

ایشان درباره حقیقت عبادت می گوید:

حقیقت عبادت ، یعنی اینکه بنده خودش را در مقام ذلت و عبودیت و توجه دادن خودش به مقام و عظمت پروردگار قرار دهد؛ پس حقیقت عبادت که غرض نهایی آفرینش انسان می باشد این است که بنده از خودش و از هر چیز دیگری بریده شود و به ذکر پروردگارش بپردازد.(۱۴۰)

بنابراین ، حقیقت عبودیت با همه مراتب آن ، منتهی درجه تسلیم انسان در برابر ذات پاك الهی و اطاعت بی قید و شرط از او در همه زمینه هاست . عبادت و بندگی کامل که موجب قرب انسان به خدا و رسیدنش به آخرین درجه ترقی و تعالی روحی و معنوی می شود این است که انسان جز به معبود حقیقی ، یعنی کمال مطلق نیندیشد، و جز او را نپرستد، و هر چه غیر اوست را فراموش کند، حتی خویشتن را، و محبت و دلبستگی به همه چیز و همه کس را از صفحه دل بزداید، و چنان غرق در یاد و ذکر حق شود که لذت انس با او سراسر وجودش را فرا گیرد، و حریم دلش فقط حرم خدا گردد.

علل و انگیزه های عبادت

پس از روشن شدن فلسفه آفرینش انسان و حقیقت بندگی باید بدانیم که چه علل و انگیزه هایی موجب کرنش و تذلل انسان در برابر خداوند یکتا شده ، و انسان را به بندگی در پیشگاه مهبود یکتا وامی دارد.

عمده ترین انگیزه هایی که انسان را به عبادت خدا وامی دارد، عبارتند از:

۱- طمع رسیدن به نعمتهای بهشتی و ترس از دچار شدن به عذاب جهنم .

پرستش خدا به این انگیزه هرچند شیوه بندگان مقرّب و اولیای خاص الهی نیست ، لیکن از دیدگاه اسلامی هیچ گونه عیب و اشکال شرعی ندارد. امیرمؤ منان علی (ع) بدین شیوه تصریح کرده و فرمود: انّ قوما عبدوا اللّه فتلک عبادهٔ التجّار، و انّ قوما عبدوا اللّه رهبهً فتلک عبادهٔ العبید [(۱۴۱)]

گروهی خداوند را به انگیزه رسیدن به پاداش (و دستیابی به نعمتهای بهشتی) بندگی می کنند. این (قسم) عبادت سوداگران سودجوست . برخی خداوند را از ترس عذاب می پرستند، و این (قسم) نیز عبادت بردگان است .

۲- شکرگزاری در برابر نعمتها. عقل حکم می کند که انسان در برابر نعمتهای بیکران الهی شکرگزاری کند، هرچند به فرموده قرآن ، اندک افرادی به شکرگزاری خداوند موفق می شوند.[(۱۴۲)] روشن است که بهترین شیوه شکرگزاری همانا عبادت و بندگی خداوند متعال است . از میان نعمتهای بی شمار خداوندی ، دو نعمت از اهمیت و ارزش بیشتری برخوردار است ، که انگیزه قویتری در انسان برای پرستش خدا ایجاد می کند: یکی نعمت حیات و آفرینش انسان است ، که خداوند به خاطر آن دستور پرستش داده است .[(۱۴۳)] دیگری نعمت هدایت انسان به

صراط مستقیم الهی و نجات از گمراهی است که طبق برخی از روایات برترین نعمتها به شمار می آید؛

۳ - عظمت خداوند و بزرگی مقام بی مثل و مانند او اقتضا می کند که انسان در برابرش سجده و کرنش کرده و به تنزیه و تسبیح و ذکر او بپردازد.

خدایی که بزرگتر از آن است که بتوان وصف کرد. ((اللّه اکبر من ان یوصف)) و قدرت و کبریایی اش بی انتهاست ((فتعالی اللّه الملك الحقّ...)) [(۱۴۵)] و بر هر کاری تواناست .

و هو علی کلّ شی ءٍ قدیر [(۱۴۶)]

از حدیث قدسی نیز چنین برمیآید که عبادت کامل و خداپسندانه آن است که به خاطر عظمت خدا انجام شود:

یا موسی ! لااقبل الصّلاة الاّ ممّن تواضع لعظمتی ... [(۱۴۸)]

ای موسی ! نماز را نمی پذیرم ، مگر از کسی که برای عظمت من فروتنی کند.

۴- به نظر می رسد که بزرگترین فلسفه عبادت خدا طهارت ضمیر انسان و تکامل و رسیدن به مقام قرب الهی [(۱۴۹)] و نیل به مقام خلیفة اللهی باشد، زیرا انسان تنها موجودی است که خداوند او را از میان موجودات مادی

برگزیده و راههای رشد و تکامل و سازندگی را برایش هموار کرده است ، و از روح خویش در او دمیده تا او بتواند از راه بندگی و کسب تقوا و معارف ارزشمند الهی به آن مقام دست یابد و خداگونه شود. قرآن می فرماید:

ما یرید اللّه لیجعل علیکم من حرجٍ و لکن یرید لیهّرکم و لیمّ نعمته علیکم لعلّکم تشکرون [۱۵۰]

خداوند نمی خواهد مشکلی برای شما ایجاد کند بلکه می خواهد شما را پاک سازد و نعمتش را بر شما تمام کند شاید شکر او را بجا آورید.

۵- خداپرستی ، گرایش فطری انسان است . انسان بر حسب فطرت ، طالب پرستش خدا و کرنش و خضوع و تسلیم در برابر اوست . توضیح اینکه در نهاد آدمی حس مذهبی و یا حس پرستش وجود دارد که انسان بر مبنای آن به خدا گرایش دارد و به او عشق و محبت می ورزد و چیزی جز رابطه با خدا و پرستش ذات پاکش و اظهار عشق و علاقه به او این احساس را ارضا نمی کند. و هر قدر کرنش و تواضع و بندگی انسان نسبت به خدا بیشتر و خالصانه تر باشد، محبت و عشق او به خدا بیشتر و شدیدتر می شود تا آنجا که انسان محب می خواهد در برابر محبوبش فدا شود و فانی در ذاتش گردد.[۱۵۱]

فصل دوم

تعریف و شناخت شخصیت انسان ها

شخصیت چیست؟

شناخت رفتار وشخصیت انسان، چیز تازه ای نسیت برخی براین باورند که تاریخ تفکر مورد رفتار وشخصیت، به اندازه طول عمر انسان ها است. زیرا اولین چیزی که برای انسان مطرح بود، رفتار او بوده است. علاقمندی به بررسی شخصیت مورد توه فلاسفه، ادیان، مذاهب، ادیبان وشاعران بوده است اما با پیدایش روش های علمی تقریباً اعتبار روش های قبلی برسر آمد انسان امروز با مسایل ومشکلات عدیده ای روبرو است. که بررسی این مسایل یک روش دقیق وحساب شده ای را طلب می کند واین روش، همان روش علمی است.

ریشه های علم روانشناسی را باید در روم ویونان باستان جستجو کرد فلاسفه روم ویونان سوالاتی را درمورد شخصیت مطرح می کردند.

که آن سوالات با مشابه آنها، امروز توسط روان شناسان مطرح میشود. اما بررسی رفتار به شیوهء علمی وتجربی در سال ۱۸۷۹، توسط دانشمند آلمانی ویلهم وونت پایه گذاری شد ازاین تاریخ به بعد، روانشناسی به شعبه های گوناگون تقسیم شد. که هردسته ازآن به

بررسی موضوعات خاصی مربوط است. یکی از عوامل که موجب رشد تدریجی روانشناسی به عنوان یک علم شد.

مطالعه شخصیت انسان بود. یکی از اهداف اصلی واولیه روانشناسی شخصیت این است که بداند انسان چگونه وچرا بشکل خاصی عمل میکندوبرای بررسی این هدف از روش های علمی استفاده میکند...

روان شناسی شخصیت یک رشتهء جدا ومستقل از سایر رشته های روانشناسی است. وبه این دلیل با سایر رشته ها خصوصاً روانشناسی مرضی وروان شناسی بالینی تفاوت دارد.

موضوع اصلی روانشناسی شخصیت بررسی رفتار های غیر عادی نیست واین موضوع مورد علاقه روان شناسان مرضی وبالینی است.

اصطلاح شخصیت ازکلمه لاتین "برسونا" به معنی نقاب اخذ شده است. در یونان با ستان بازیگران به هنگام نمایش ماسکی را بصورت خود می زدند وازطریق آن نقش واقعی خود را که درارتباط با همان نقاط بوده است ارائه میدادند مردم نیز سعی دارند. رفتار خود را مطابق خواسته ها وانتظارات اجتماعی بروز دهند.

اما شخصیت درمعنای علمی به این ساده گی قابل تبین نیست. زیرا شخصیت یک مفهوم انتزاعی است که از طریق انسجام

وهماهنگی مجموعه ای از خصوصیات معنا پیدا میکند. این خصوصیات عبارت اند از عواطف وهیجانات انگیزه ها افکار تجارب وادارکات.

روانشناسان شخصیت براین باروند که روش های علمی درآینده خواهند توانست بسیاری از پیچیدگی های رفتار وماهیت انسان را روشن کند وبا دست یابی به واقعیات وجود انسان بتواند مردم را در هر چه بهتر زندگی کردن یاری نماید. روشهای روان درمانی وانواع برنامه های ویژه یادگیری نمونه ای ازکاربرد روانشناسی شخصیت در کمک به انسانهای امروز درآینده است.

شخصیت تنها شامل جنبه های ظاهری رفتار نیست بلکه معنای واقعی شخصیت چندی بعدی است واین ابعاد شامل طیفی ازفرایند های درونی وذهنی است که افراد را وادار به انجام رفتار معینی میکند به همین دلیل هریک از نظریات موجود در روان شناسی شخصیت تعریف ویژه ای از شخصیت ارائه میدهند برای نمونه را جرز در تعریف شخصیت از اصطلاح "خود" استفاده میکند. ویا اریکسون به "هویت" اشاره کند از نظر او شخصیت آن چیزی است که در طی مراحل وبر بحرانهای رشد حاصل میشود.

هراندازه موضوعی از پیچیدگی بیشتری برخوردار باشد، تعریف آن موضوع دشوار تر میشود ویکی از موضوعات پیچیده شخصیت است. به این دلیل پیچیدگی موجود در شخصیت تعریف آنرا دشوار کرده است وتاکنون تعاریف بسیاری از شخصیت ارائه شده است.

این تعاریف را به چهار دسته تقسیم کردند.

۱ - تعاریف که روی فردیت ویگانگی افراد تأکید میکند. دراین تعاریف شخصیت شامل خصوصیاتی است که افراد را از یکدیگر متمایز میکند، بنابراین تأکید روی تفاوتهای فردی است.

۲ - تعاریفی که برساختار ها وسازه های درونی وفرضی تأکید می ورزند. دراینگونه تعاریف رفتار های آشکار، بخش کمی از تعریف را تشکیل میدهد. به عبارت دیگر دراین مفهوم شخصیت شامل انتزاعاتی است که این انتزاعات ازرفتار های آشکار ومشاهدات رفتاری اخذ شده است.

۳ - تعاریفی که روی الگوهای رفتار تأکید دارند، دراینگونه تعاریف فرض میشود که شخصیت به طور نسبی درطی زمان ثابت می ماند. وتداوم می یابد. این ثبات در الگوهای رفتاری ازمکانی به مکان دیگر واز زمانی به زمان دیگر ثابت باقی می ماند. برای مثال: اگر فردی رقابت جواست، این حالت هم در طول زمان ثابت است (از کودکی تا بزرگسالی) وهم درمکان های متعدد خود را به اشکال گوناگون نشان میدهد؛ مثلا: اگر این فرد در مکان های ورزشی تمایل به رقابت بادیگران را دارد.

در محیط آموزشی ودر امور درسی نیز رقابت جو خواهد بود.

از دسته بندی فوق این نتیجه حاصل میشود که تعاریف ارائه شده از شخصیت یک زیربنای نظری دارد ونمیتوان گفت که تعریفی درست وتعریف دیگر غلط است. اما میتوان با درنظر داشتن ملاکهایی به ارزیابی این تعاریف پرداخت.

درابتدا این موضوع که تحقیق در علوم از اهمیت ویژه ای برخوردار است میتوان گفت تعاریفی مفید است که منجر به انجام تحقیق شود وبتوان آن را به شیوه علمی بررسی کرد تعاریفی که بسیار انتزاعی باشد ونتوان دردنیای عمل آن را اندازه گیری ومشاهده کرد اهمیت کمتری ازتعاریف عملی دارد.

برگر (۱۹۹۲) تعریف ساده ای را از شخصیت ارائه داده است که درعین سادگی وکوتاه بودن، با اهمیت به نظر میرسد. او درتعریف شخصیت مینویسد: شخصیت عبارت است از الگوهای با ثبات رفتار که از درون افراد برمی خیزد.

این تعریف ساده را میتوان در ابعاد گوناگون مورد بررسی قرار داد.

اول اینکه شخصیت شامل رفتار های با ثبات بوده واززمانی به زمان دیگر واز موقعیتی به موقعیت دیگر ثبات خود را حفظ میکند. ویژگی دیگر این تعریف این است که بیان میکند رفتار با شخصیت از

درون انسان برمی خیزد این به آن معنی نیست که عوامل بیرونی تأثیری روی شخصیت ندارد. والدین، کودکان خود را برای اهداف خاصی تربیت میکنند. وهرجامعه ای الگوهایی خاصی دارد که از اعضای آن جامعه انتظار میرود.

شخصیت اطفال چگونه تشکل می یابد؟

ازمدت ها قبل، در جامعه برای افرادی که به نحوی با کودکان سروکار دارند، مانند: معلمان، مشاورین، روانشناسان، آموزش ویژه ای وجود داشته است ولی آنان که در زنده گی کودکان مهمترین نقش را دارند. یعنی والدین معمولاً وظیفهء پرورش فرزند را بدون آموزش خاصی برعهده داشته اند.

امروز به علت تحولات اجتماعی نیاز والدین به آموزش بوضوع دیده میشود.

تحول اجتماعی از طرز تفکر مستبدانه به آزادیخواهانه وسوق یافتن جامعه بسوی تساوی اجتماعی مبارزه ای را به وجود آورده است که اکثر مردم وبویژه والدین آماده گی برخورد با آن را ندارند.

کودک امروزی تشویق را حق خود میداند. ووالدینی که متکی به تشویق هستند اغلب در می یابند که فرزند شان هنگام کارش را انجام میدهد که مورد تشویق قرار گیرد. وچنانچه

میزان تشویق ارزش تلاش کردن را نداشته باشد به تشویق پاسخ نمیدهد.

یک شکلات برای کودکی پنجساله ممکن است دارای ارزشی معادل یک اتومبیل برای بزرگسال باشد.

نحوهء برخورد والدین با اطفال:

دریک جامعهء آزاد هرکس باید مسئولانه عمل کند اگر میخواهیم بزرگسالان مسئول داشته باشیم، باید درخانه کودکانی مسئول تربیت کنیم.

چون تشویق وتنبیه تأثیر گذاشته خود را ندارند مجبوریم روابط جدید بین خود وفرزندان مان پدید آوریم.

روش های جدید آموزشی کودک برمبنای اصول برابری واحترام متقابل استوار است.

هنگامیکه کودکان در سن نفوذ وترغیب هستند ضروی است که والدین بیاموزند چگونه رفتار وسود رفتار وعواطف فرزند شان را درک کنند. درخصوص منشأ رفتار کودک عقاید متفاوتی وجود دارد. بعضی معنقدند که اصولاً رفتار نتیجهء وراثت است. گروهی براین باورند که رتفار عمدتاً بستگی به تأثیر محیط دارد.

یعنی تأثیر مردم وحوادثی که کودک را احاطه کرده اند. باوری عمومی دیگری نیز میگوید: کودکان مراحل را طی میکنند که درحدود سال های مشخصی قابل پیش بینی هستند.

هریک از این عقاید بطور خلاصه بررسی میگردد.

اگر چه معمولاً گفته میشود که کودک با خلق وخوی مشخص به دنیا می آید. اما هنوز ثابت نشده است که صفات شخصیتی بصورت ارثی به فرزند منتقل شود اگر رفتار اصولاً نتیجهء وراثت است چرا کودکان یک خانواده دارایی شخصیت های گوناگون هستند اگر میخواهیم فرزندانمان خود را انسان های با ارزش تصور کنند باید آنان را با تمام کاستی های شان بپذیریم. بسیاری از والدین باور دارند که برای کمک کردن به فرزندان جهت پیشرفت وتعالی باید مرتباً کمبود هایشان را متذکر شوند. اما در واقع این روش تأثیر معکوس دارد وکودکان دلسرد خواهند شد. تصور کنید به خود شما چه خواهد گذشت ار همروز اشتباهات تان به رخ شما کشیده شود آیا احساس با ارزش بودن می کنید؟ مسلماً همهء ما زمینهء پیشرفت داریم ولی نکته این است که مردم نمی توانند پیشرفت کنند مگر احساس خوبی دربارهء خود داشته باشند وباور کنند که میتوانند به پیشرفت نایل شوند. تصورکنید چه احساسی خواهید داشت زمانی که به تناوب تشویق شوید وبدانید که خانواده برای شما ارزش قایل است؟

ماباور داریم که برای فرزندانمان ارزش قائلیم وگاهی نیز آنرا بازگو می کنیم.

اما اغلب اعمال ما با گفتار مان متناقض است به آنان می گوئیم که عالی هستند اما وقتی مطابق معیارهای ما عمل نمی کنند از آنها اظهار نارضایتی می کنیم.

ما باید یاد بگیریم که عمل را از انجام دهندهٔ آن مجزا کنیم کودک همیشه آن طور که ما می خواهیم عمل نمی کند. ماباید به او ثابت کنیم که بدون توجه به آنکه چگونه عمل میکند، برای او به عنوان یک فرد ارزش قائلیم. پونه از ۲۰ لغت، ۵ لغت را غلط نوشته است. والدین میتوانند به جای مشاجره برسراین ۵ غلط به ۱۵ لغت صحیح او اشاره کنند. تأکید برنقاط مثبت پونه، این احساس را به او میدهد که فرزند خوبی است. او کاملاً می فهمد که مرتکب ۵خطا شده است ولزومی ندارد که به آن صریحاً اشاره شود. پذیرش پونه به عنوان آنچه که هست موجب میشود که او احساسی کند با ارزش است وبا جرئت به آزمایش مجدد بپردازد.

عامل دیگری که در شیوهٔ زندگی فرزندان اثر دارد، طرز تلقی ورفتار والدین نسبت به همهٔ آنان است.

والدین ممکن است غالباً مستبد، اختیار دهنده یا آزاد منش باشند ویا به تناوب بین این طرز تلقی ها ورفتار ها نوسان کنند.

پدران ومادراذن ممکن است اساساً موافق یا مخالف روشهای آموزش کودک باشد.

دوران گذشته ما همانند والدینمان بررفتار های کنونی ما اثر دارد؛ مثلاً اگر ما به تربیتی ترتیبی شده ایم که باور داشته ایم همواره باید بهترین باشیم ممکن است فرزندان تان را هم به عنوان سمبول آرزوهایمان درجامعه مجبور کنیم که سعی کنند همواره بهترین باشند.

اگر باورداشته باشیم که افراد خانواده باید راه ما را بروند کودکان مان راهم مجبور خواهیم کرد که به خواسته های ما عمل کنند.

انتظار خواهیم داشت که مطابق خواسته های آنان رفتار نمایند. به هر حال نتیجهء آموزش همیشه آنگونه که ما انتظار داریم نخواهد بود. زیرا آن کسی که تصمیم میگیرد. چگونه به این آموزش پاسخ دهد کودک است نه والدین. درپاسخ به این چار فاکتور عمده یعنی: ارزشها وجو خانواده گی نقش جنسیت ترکیب خانواده وروش های آموزش کودک عقاید محکم وهدف های بلند مدت خود را انتخاب میکند.

اگر او بتواند به هدف های آنی خود از طریق عملکرد سازنده دست یابد کودکی همیار خواهد شد.

ولی اگر دریابد که نمیتواند بطور سازنده به هدف های خود برسد ممکن است دلسرد شود واحساس کند که باسوء رفتار باید در

خانواده جایی برای خود بیابد. کودکان بد رفتار، کودکانی دلسرد هستند آنان احساس بی لیاقتی وعدم تعلق خاطر میکنند. بطور مستمر در تقلاً هستند این کودکان یک یا چند نوع از هدف های سؤ رفتار را انتخاب میکنند تا اهمیت خود را نشان دهند، برای مثال: پسری میخواهد درهمه چیز اول باشد اما مؤفق نمیشود. حال ممکن است هنوزهم بخواهد یا جلب توجه کردن وبهترین شدن در نظر دیگران اول شود. یاممکن است بخواهد قویترین فرد خانواده شود ویا انتقام جویی بی خیال بودن ویا نمایش بی لیاقتی مقام اول را بدست آورد. کودکان بد رفتار ممکن است پویا یا منفعل باشند ویا به رفتار خوب تظاهر کنند که در واقع مخرب است، مثلاً بعضی از کودکان نامؤفق تظاهر به خوش رفتاری مکنند تا نسبت به دیگران امتیازی بدست آورند.

نحوهء برخورد والدین از جنگ تا صلح:

والدینی که درگیر یک جنگ نا خواسته وخواسته با کودکانشان برسرکارهای روزانه ومسئولیت ها هستند. باید این واقعیت را درک کنند که درین جنگ نمیتوانند برنده باشند ماهر چقدروقت وتوان برای زور گفتن به آنان داشته باشیم آنها وقت وانرژی بیشتری برای مقاومت دربرابر مادارند. حتی اگر هم درجنگ ببریم ومؤفق شویم که اراده مان را برآنان تحمیل کنیم آنان شاید بیروح شدن عصبی شدن

ویانافرمانی وقصور در کار ها، انتقام بگیرند. تنها یک راه هست که ما را به پیروزی می رساند: کودکان را با حرفهایمان متقاعد سازیم.

شاید این کار ناممکن به نظر میرسد: اما فقط دشوار است وما این ظرفیت وتوانایی را در خودمان داریم که برآن چیره شویم. حتی اگر هم فعلاً روابط دوستانه باکودک نداریم. چنین روابطی را میتوانیم در آینده نه چندان دور ایجاد کنیم.

والدین با استفاده از روشهایی زیر می توانند تغییرات مطلوبی در کودکانشان بوجود آورند:

۱- **گوش دادن باحساسیت**: هنگامیکه والدین به احساسات وافکار کودکان شان بی توجه به نظر میرسند. کودکان دچار نا امیدی ورنجشخاطر میشوند . به همین خاطر آنها چنین نتیجه گیری میکنند که عقاید شان احمقانه وغیر قابل توجه هستند . واینکه دوست داشتنی نیستند وکسی آنها را دوست ندارند .

پدر یا مادری که با دقت به حرف کودکش گوش میدهد . به اومی فهماند که برای عقایدش ارزش قایل میشوند . وبه خود اوهم احترام می گذارند . چنین احترامی سبب میشود. که کودک نسبت به خودش ارزش قایل شود واین ارزش قایل شدن کودک نسبت به خود سبب میشود که او بتواند با دنیای حوادث وبا مردم درست برخورد کند .

۲- جلوگیری از « خوشه های خشم» والدین با یستی از واژه ها وگفتار های که مایهٔ نفرت ورنجش کودک میشوند پرهیزکنند :

توهین ها : تومایه شرمساری مدرسه ات هستی وآبروی هم برای خانواده ات باقی نگزاشته ای .

نام های گوناگون نهادن برکودک : مفت خور، احمق، لوده وغیره

پیگویی کردن : سر انجام کارت به دارالتایب خواهید کشید . آنها جایی است که جناب عالی تا ابد در آن خواهی بود .

تهدیدها : اگر مثل یک بچه آدم یک گوشه نیشنی ،فکر وخیال انیکه اجازه کاری را به بو بدهم از کله ات بیرون کن .

اتهامات : اولین کسی هستی که دردسر را شروع میکنی .

ارباب منشی کردن برکودک : حرف زیادی نزن .

۳- بیان احساسات وافکار بدون حمله ورشدن : در موقعیت های که مشکلی پیش آمده است . والدین اگراحساسات وافکار خودشان را بدون حمله ورشدن به شان وشخصیت کودک شان بیان کنند بیشتر مؤثرخواهند بود .

هنگامی که والرین با حساسیت گوش میدهند . گفتارهای تندوتیزونیشدار را به تاخیر می اندازند و احساسات وخواست های شان را بدون اهانت بیان میکنند . آنگاه تغییری در کودک حاصل میشود .

جوی که همدردی بر آن حاکم است . کودک را به والدین نزدیکتر میکند . رفتارهای درست ملاحظه ونزاکت والدین مورد توجه وهم چشمی کودک واقع میشود . این تغییرات یکشبه صورت نمیگیرند . وزمان لازم دارند . اما تلاش ها سرانجام نتیجه خواهد داد .

پدر و مادر با پذیرش وانجام این رفتار ها واعمال جدید ، بخش عمده ای از آموزش مسؤلت به کودک را جامهٔ عمل خواهد شاند .

بنابراین مهم است که تعیین کنیم در مراحل مختلف رشد وبلوغ ، چه مسؤلیت های ویژه ای را به کودک بدهیم .

توقعات مثبت والدین

یکی از بزرکترین ناهنجاری های که یک کودک باید تحمل کند تربیت شدن توسط والدین خوب است .

والدین خوب آنهایی هستند که پیش از اندازه با فرزندان شان در گیرند . وباوردارند که باید همه کار برای فرزندانشان انجام دهند ، والدین خوب گاهی برای فرزندان شان بصورت پیشخدمت درمیآیند ومی خواهند به همهٔ فعالیت های کودک شان نظارت داشته باشند .

؛ مثلِلاً : میخواند مطمین شوند که آیا اوبه موقع از خواب بیدار میشود وبه کارهایش میرسد باخیر. اینگونه والدین بطورم مداوم فرزندان شان را نصحـــــیت میکنـــــند که

« بچه خوبی باشد» و« کتاب هایت را هر جانگزار» وغیره آنان کوچکترین حرکات کودک را مد نظر دارند وبا مراجعت کودک از مدرسه موجی از سوالات ودستورات را بسوی او روانه میکنند .

والدین خوب معمولآ منظوری بدی ندارند . ولی رفتارشان اعتماد به نفس واستقلال فرزندان را ذایل میکند . آنان باور دارند که رفتار فرزاندانشان بازتاب شایستکی آنان به عنوان والدین آنان است .

وبا همین طرز تفکر مسؤلیت هر عمل فرزندانشان را به عهده می گیرند

دلگرمی :

اگر میخواهیم کودکان به خودشان اعتقاد پیداکنند باید یه آنان اعتقاد داشته باشیم . برای آنکه کودک احساس لیاقت کند ، باید گاهگاهی اورا تشویق کنیم برقراری رابطه ای میتنی برهمیاری ، بستگی به آن دارد که اوچه احساسی درمورد خود وما دارد . که قرینه های مثبتی برای هدف های سؤ رفتار ارائه داده است . نشان میدهد چگونه میتوان نکات مثبت را تشویق کرد .

نشویق ودلگرمی عمدتآ با گم اهمیت ترکردن اشتباهات کودک وتاکید برنقاط قوت وبرجسته رفتاراو سروکار دارد .

نکاتی که باید به خاطر سپرد:

۱- دلگرمی فرآیند تمرکز برعزت نفس ونقاط قوت کودکان است وتوسط آن میتوان اعتماد به نفس واحساس ارزشمندی را در آنان به وجود آورد .

۲- برآنچه که به نفح کودک است ، وبروضعیت مطلوب تمرکز کنید خوبیهارا مدنظر داشته باشید .

۳- فرزندانتان را آن طور که هستند بپذیرید . دوست داشتن وپذیرش آنان را منوط به چگونگی رفتارشان نکنید .

۴- به فرزنتان اعتقاد داشته باشید تا آنان نیز بتوانند خود را باور داشته باشد .

۵- بگذارید فرزندانتان به ارزش خود پی ببرند . نه فقط به نتیجه کاربلکه به پیشرفت وتلاش آنان نیزنوجه کند .

۶- به فرزندانتان احترام بگذارید.این امراحترام به خودرا درآنان پایه گزاری میکند.

۷- تمبحید در مورد کارهایی که خوب انجام شده اند به عمل میآید بطورضمنی روح رقابت را پدید میآورد.دلگرمی برای تلاش وپیشرفت داده میشود . وبطورضمنی روح همکاری را ایجاد میکند .

۸- نیرومند ترین نیروها در روابط انسانی را توقعات به وجود میآورند . با تغییرانتظار اتمان ازیک نفر بر رفتار او تأ ثیربگذاریم .

۹- عدم ایمان به کودکان موجب میشود . که آنان انتظارشکست داشته باشند .

۱۰- معیارهای خیلی بالا باعث شکست ودلسردی میشوند .

۱۱- از پدید آوردن رقابت زیر کانه بین خواهران وبرادران اجتناب کنید .

۱۲- از بکار بردن حرکات واعمال دلسرد کننده بپرهیزد.

۱۳- در عبارات دگرم کننده از بکاربردن کلمات ارزیابی بیرهیزد .

سعی نکنید با یک دست بدهید وبا دست دیگرپس بگیرید.

۱۴- نوای دگرم کننده ، کلماتی هستند که احساس لیاقت را به وجود میآورند .

« ازین کاری که کردی خیلی خوشم آمد »

« من میدانم تو از عهده آن کار بر می آیی »

به نظرمی آید که خیلی در آن مورد کارکرده ای »

« داری خوب پشرفت میکنی .» با فرزندانت بخشنده باش .

ایجاد عتماد به نفس :

یکی از مؤثر ترین عوامل در توسعۀ را بطه بین والدین وفررندان دلگرم کردن فرزندان است .

با این کارشما برتقاط قوت ومحاسن او تاکید می کنید .

اعتماد به نفس وعزت نفس را در او بوجود می آورید .

دلگرمی به فرزندانتان کمک میکند تا به خود وتواناییهایشان اعتماد پیداکنند والدینی که فرزندانشان را دلگرم نگه میدارند . به آنان کمک میکنند .

تا از اشتباهات خود درس بگیرند وبا جرئت بپذیرند که کامل نیستند .

کودکان خانواده های مسبتد احساس ارزش خود را با تشویق وتنبیه از سوی کسانی که در موضع قدرت هستند دریافت میکنند .

ولی در خانواده های آزاد منش این دلگرمی است که کودکان تحت تاثیر قرارمیدهد .

شما برای اینکه به فرزندانتان کمک کند تاعزت نفس پیداکنند شایدلازم باشد .الگوهای رفتاری خود ونحوه بر قراری ارتباط با او را تغییر دهید . به جای تمرکز بر اشتباهات فرزندان برآنچه انجام داده اند مورد قول شماست تکیه کنید .

این عمل شما را ملزم میکند که به را ه های مثبت متوسل شوید .

همه ما بهترین چیزها را برای فرزندمان میخواهیم ولی عین حال که قصد ما شرافتمندانه است .

روشهای ما برای بار آوردن کودکی مسؤل مارا به نتیجه دلخواه نمی رساند در ادامه بحث تفاوت بین ایده الهای ما وآنچه را عملاً انجام میدهیم ملاحظه خواهید کرد .

تقویت احساس ارزشمندی در کودک

احساس مسؤلیت در کودک از رفتار ومهارت های والدین سرچشمه میگیرد .

رفتارها یعنی اینکه پدر ومادر بگذارد کودک تمام احساسهایش را درک کند .

مهارت ها یعنی اینکه بتوانند راه قابل قبول مواجهه با احساسات رابه کودک نشان بدهند .

مشکلا تی که در جامۀ عمل پوشاندن به این دوشرط لازم وجود دارد .

دشوارترین مشکلات هستند والدین ودبیرانی که ماخودمان داشتیم به حدکافی ما را برای مواجهه با احساساتمان آماده نکرده اند . آنها حتی خودشان نمی دانستند که چگونه با احساسات قوی مواجه شوند . آنها هنگامی که به احساسات آشفته برمی خوردند سعی می کردند که آنها را انکار یا پایمال کنند .

ظاهر بهتری به آنها بدهند ویا چنین احساساتی را از کودک سلب کنند. آنان از عبارت های که قالبی خاص داشتند استفاده میکردند. که معمولآ زیاد مفید واقع نمیشوند .

۱- وقتی آنها را انکار میکردند چنین می گفتند راستی راستی که منظورت این نیست خودت میدانی که برادر کوچکت را دوست داری .

۲-درسلب کردن : آنها از کودک چنین می گفتند این شیطان درون توست که دارد بدرفتاری میکند .

۳- درپایمال کردن : آنها چنین می گفتند : « اگریکبا ر دیگر کلمه « نفرت » را تکرار کنی آنوقت در زنده گی ات روز خوش نخواهی دید . یک بچه خوب این جوری احساس نمیکند .»

این قبیل اظهارنظرها این واقعیت را که احساسات همچون رود خانه غیر قابل توقف اند . وفقط تغییر جهت آنها امکان پذیر است نادیده می گیرند .

احساسات قوی همچون آبهای متلاطم یک رود خانه هستند که نمیتوان وجود آنها را انکار کرد ویا با دلیل ومنطق و مذاکرات شفاهی آنها را رد کرد.

توقعات منفی :

قویترین نیروها در روابط انسانی را توقعات به وجود می آورند .
توقعات توسط کلمات واشارات بیان میشود .

کودکان توقعات بزرگسالان را به خود می گیرند یعنی آنها را در خود ضبط میکنند ؛ مثلاً : وقتی ما باورداریم که کودک نمتواند درانجام وظیفه ای موفق باشد .

ما این باور را به نحوی به او منقل میکنیم به این ترتیب کودک بیز در توانییهای خود برای انجام آن وظیفه دچارشک میشود .

وآنگونه که ما انتظار داریم عمل میکند.در نتیجه به انجام آن کار موفق نمیشود.

اغلب ما معیارهایی برای فرزندمان در نظرمی گیریم که دستیابی به آنها برای کودک غیر ممکن است ؛ مثلآ انتظار داریم اطاقش به انداره ته سوزن کثیف نباشد .

یا هر یک از تارها ی مویش درست سرجای خود باشند . در کارهایی که به نحوی به ما مربوط میشوند ، از اومیخواهیم ، نهایت کوشش خود را بکند ، مثل درس ومدرسه ، امورورزشی وغیره ازین طریق به او می فهمانیم که باید سعی بیشتری بکند زیرا آنچه که انجام میدهد .

به آن خوبی که ما انتظار داشته ایم نبوده است . ما از او پیش از سن وتوانایش انتظار داریم .

جاه طلبی واثرات منفی آن

والدین جاه طلب میخواهند بهترین اولیای روی زمین باشند وبرای رسیدن به این منظور از فرزندانشان میخواهند که به عالیترین وجه عمل کنند آنان این طرز تفکر را به فرزندانشان انتقال میدهند . که کاری را انجام ندهند مگربه بهترین نحو به این ترتیب کودکان از انجام کارهای که در آنها احتمال شکست باشد اجتناب می ورزند .

در خانواده های جاه طلب والدین وفرزندان خود را کامل میدانند از سوی دیگر بعضی از والدین وقتی می بینند فرزندشان فقط در کارهای شرکت میکنند که شانس بهترین بودن را دارد نگران میشوند.

چنین والدینی گرچه ممکن است مشتاق باشند که فرزندشان چنین طرز تفکری نداشته باشد . ولی با این حال اظهار میکنند . « اگر میخواهستی میتوانستی بهترین باشی . ویا کارهابت را خوب انجام بده » چنین اظهاراتی بطورضمنی به کودک میفهماند که زمان با ارزش است که موفق باشد . به عبارت دیکر والدین جاه طلب باور دارند که کودک شان کاملآ هم خوب نیستند .

دادن مسؤلیت واستقلال به اطفال

مسؤلیت – کارهای روزمره و ارزشها

والدین در همه جا به دنبال را ههای برای آموختن مسؤلیت به کودکان هستند در بیشتر خانه انتظار میرود که ارجاع کارهای روزمره به کودک راه حلی برای این مشکل باشد . والدین براین باورند که خالی کردن ظرف های زباله وزدن چمن های باغچه تاثیر بخصوص در ایجاد احساس مسؤلیت در کودکان دارند .

همچنین براین باورند که شستن ظروف ها ومرتب کردن تخت خوابها نابه دلایلی در دخترها احساس مسؤلیت را پایه گذاری میکند .

این قبیل کارهای روزمره گرچه عملاً برای اداره خانه مهم هستند

.

ولی شاید هیچ تاثیرمثبتی در ایجاد احساس مسؤلیت در کودکان نداشته باشند برعکس ، در برخی منازل ، انجام وظایف روزانه به زد وخوردهایی منجرمیشود .

که هم برای والدین وهم برای کودکان خشم و اندوه بیآورد .

این امکان هست که پافشاری در اجرای تحمیلی کارهای روزمره به اطاعت کودک وحیاط ها وآشپزخانه های تمیزتر منجرمیشود . ولی این امکان نیز هست که همین پافشاری تحمیلی تاثیر نا مطلوبی در مشکل گیری شخصیت کودک برجای بگذارد . واقعیت آشکار این است که نمیتوان مسؤلیت را به کسی تحمیل کرد . مسؤلیت فقط در درون فرد ریشه دارد . واز آنجاست که رشد میکند . وارزشهایی که آن فرد در خانه ودر اجتماع کسب میکند . آنرا رشد وجهت میدهد .

احترام گذاشتن به حقوق اطفال :

ما ضمن اینکه آرزو میکنیم فرزندانمان اشخاص مسؤل و وظیفه شناس باشند میخواهیم که احساس مسؤلیت شان از ارزشهای نهایی سرچشمه بگیرد .

از ارزشهای که در آنها زندهگی محترم است . وسعادت بشری مورد توجه واقع میشود . به بیان واضع تر ، احساس مسؤلیت باید براساس

احترام به زندهگی وآزادی و به دنبال خوش بختی باشد . ما معمولآ موضوع مسؤلیت را در چارچوب وسع تر آن مورد توجه قرارنمیدهیم . مامسؤلیت یا عدم مسؤلیت را در مواردی که واقعی هستند می بنیم ؛ مثلآ : از اناق بهم ریخته فرزندمان ، در دیر رسیدن به مدرسه در کثیف انجام دادن تکالیف ،در تمرین بدون علاقه پیانو در نافرمانی عبوسانه ویا درعادات بد.

ممکن است کودکی باادب باشد ، خود واتاقش راتمیز و مرتب نگاه دارد در انجام تکالیف خود دقت کند ، ولی با وجود این تصمیماتی بگیرد که عاری از احساس مسؤلیت باشد . این بخصوص در مورد کودکانی صدق میکند که همیشه به آنها گفته میشود چه کاربکنند وبه همین خاطر فرصتی اندکی نصیت شان میشود . تابه قضاوت بپردارند . راه حل ارائه دهند و طرح های درونی خودرا توسعه بخشند .

واکنش احساس درونی کودک در برابر آموزش ما عاملی تعیین کننده است . و مشخص میکند . کودک از آنچه که میخواهیم بداند ، چه مقدارش را یادگرفته است .ارزشها را نمیتوان بطور مستقیم یاد داد . ارزشها تنها از طریق کودک وهم چشمی ورقابت اوبا اشخاص مورداحترام وعلاقه اش جذب میشوند .

و قسمتی ازشخصیتش را تشکیل میدهند .

بنابراین موضوع احساس مسؤلیت در کودکان به والدین برمیگردد.

فصل سوم

انسان شناسی از روی چهره و حرکت و رنگ ها

سطح چشمها: در یک گروه، معمولا فردی که سطح دید چشمانش از سایرین بالاتر است رهبر محسوب میگردد. هنگامی که شما ایستاده باشید و دیگران نشسته قطعا شما را در موضع قدرت قرار میدهد .

مالش چشم: زمانی که فردی چشمش را با انگشت اشاره مالش می دهد نشانگر فریب و نیرنگ می باشد. از آنجایی که فرد میخواهد تماس دیداری را قطع کند بهانه ای بدست می آورد که به این طرف و آن طرف نگاه کند. این حرکت غیر ارادی یک افشاگر حسابی است که فرد دارد دروغ می گوید.

چشم برگرداندن: این معمولا یک علامت مسلم از نیرنگ، گناه و دروغگویی است.

چشمان بسته: هرگاه چشمان یک فرد برای لحظه ای طولانی تر از چشم بر هم زدن متعارف بسته و ابروها نیز برخاسته شود پیام چنین است: "به حرف زدن خود خاتمه بده".

حرکت چشم به سمت بالا: این نشانه غضب و عصبانیت است.

نگاه مختصر به اطراف: این ژستی خجالت گونه و عشوه گرانه

است. فرد جسورانه خیره میشود در حالیکه سرش را پایین انداخته و به سمت مخالف کج میکند. اشاره بر کمرویی بی باکانه دارد.

نگاه ممتد: این بی تردید یک نشانه تمایل به آشنایی بیشتر است. شخصی که تماس چشمی برقرار می کند، چشم برگردانده، سپس مجددا به چشمان شما نگاه می کند میگوید: "مایلم با شما بیشتر آشنا شوم"

نگاه خیره شدید: این نشانه خلق تهاجمی، سلطه جویانه و تهدید آمیز است.

چشمک: چشمک یک علامت غرض آلود است. نشانگر آن است که رمز و رازی میان فردی که چشمک میزند و فردی که به او چشمک زده می شود برقرار است.

بالا انداختن همزمان دو ابرو: در میان یک اتاق شلوغ، مفهوم آن کاملا واضح و روشن است: مایلم با شما ملاقات کنم.

بالا انداختن یک ابرو: زمانی که یک ابرو بالا انداخته میشود در حالی که ابرو دیگر پایین باقی میماند مفهومش این است: حرف شما را باور نمیکنم.

ابروهای گره خورده: زمانی که هر دو ابرو به سمت همدیگر کشیده میشود باعث پدید آمدن شیار بین آن دو می شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه ای از این هیجانات دارد.

پوشاندن صورت: زمانی که دست بر روی صورت می آید مفهومش چنین است: شوکه شده ام. این ژست بین فرد و موقعیت مزاحم و متجاوز فاصله می اندازد

شناسایی انواع چهره ها

چهره انسان از لحاظ نوع استخوان بندی معمولا به هفت نوع تقسیم بندی می گردد که با کمی دقت به راحتی می توان آن را تشخیص داد

۱- بیضوی Oval

2- مربعی Square

3- مستطیلی Rectangle

4- گرد Round

5- قلبی Heart shape

6- لوزی Diamond

7- مثلثی و یا گلابی Pear

کانتورینگ (آرایش ترمیمی)

کانتورینگ یکی از مراحل آرایش میباشد که نواقص اجزاءصـــورت را میپوشاند. شما با این تکنیک قادر خواهید بود چهره خود را به فرم ایده آل نزدیک سازید.

۱ - کانتورینگ فرم صورت : از آنـجـایی که ایده آل ترین فرم صورت، فرم بیضی شکل می بـاشـد هـنـگام آرایش می تـوانـیـد فـرم صورت خود را با استفاده از کرم پودر و رژ گـونـه بـه ایـن فرم مطلوب درآورید. در اشکال زیر رنگ ای کرم پودر تیره تر (کـانـتور)، رنـگ زرد کـرم پـــودر روشنتر (هایلایت) و رنگ سبز رژ گونه میباشد.

صورت گرد

۱ - کانتور = اطراف فک، شقیقه ها و گردن.

۲ - هایلایت = وسط بینی، وسط گونه ها، پیشانی و چانه.

۳ - رژ گونه = زیر استخوان گونه.

صورت قلبی شکل

۱ - کانتور = شقیقه ها و چانه.

۲ - هایلایت = زیر گونه ها روی خط فک.

۳ - رژ گونه = روی استخوانهای گونه.

صورت کشیده

:

۱ - کانتور = پیشانی (سر حد موی سر و پیشانی)، چانه، زیر گونه ها.

۲ - هایلایت = بالای استخوانهای گونه و پیشانی.

۳ - رژگونه = استخوانهای گونه.

صورت مستطیلی شکل

۱ - کانتور = اطراف فک و شقیقه ها.

۲ - هایلایت = چانه، شقیقه ها و بالای استخوانهای گونه.

۳ - رژ گونه= روی استخوانهای گونه.

صورت گلابی شکل

۱ - کانتور = اطراف فک و گردن.

۲ - هایلایت = وسط بینی، وسط گونه ها و شقیقه ها.

۳ - رژ گونه= دو طرف استخوانهای گونه.

صورت مربعی شکل

۱ - کانتور = اطراف فک و شقیقه ها.

۲ - هایلایت = وسط بینی، وسط گونه ها و چانه.

۳- رژ گونه= دو طرف استخوانهای گونه.

نکته : سر حد کرم پودرهای روشنتر و تیره تر را طوری در هم بیامیزید که خط جدا کننده میان آنها مشخص نباشد.

نکته:از یکی از قوانین رنگها برای اصلاح نواقص صورت خود بهره گیرید:

*رنگهای روشن اجزاء صورت رابزرگتر، برجسته تر،جلو تر وبیرون زده تر جلوه میدهند.

*رنگهای تیره اجزاء صورت را کوچکتر، عقب تر، دورترونامشخص تر جلوه میدهند.

۲ - پهن تر کردن بینی باریک : دوطرف بینی را با کرم پودر روشنتر هایلایت کنید. چنانچه بینی نوک تیزی دارید از کرم پودر با درجه رنگ تیره تر بروی نوک بینی استفاده کنید.
۳ - پنهان کردن برآمدگی روی بینی : با زدن کرم پودر تیره تر درست روی برآمدگی و هایلایت کردن دو طرف برآمدگی با کرم پودر روشنتر.

۴ - صاف جلوه دادن بینی خمیده : استفاده از کرم پودر تیره تر روی قسمت برآمدگی و هایلایت کردن طرف مقابل بینی با کرم پودر روشنتر.

۵ - باریک کردن بینی پهن : استفاده از کرم پودر تیره تر دو طرف بینی و هایلایت کردن خط میان بینی با کرم پودر روشنتر.
۶ - کوتاه ساختن بینی بلند : با کرم پودر تیره تر نوک و بخش زیرین بینی را کانتور کنید.

۷ - برای کوتاه تر جلوه دادن پیشانی بلند : از کرم پودری که ۳ درجه تیره تر از رنگ چهره تان است در سر حد پیشانی و موی سر خود بزنید و بسمت پایین آن را پخش و درآمیزید.
۸ - برای بلندتر جلوه دادن پیشانی کوتاه : مانند مراحل

فوق عمل کرده اما از کرم پودری که ۳ درجه روشنتر از پوست صورتتان است استفاده کنید

موفقیت

یکی از دلایل عمده تعدد تعریف موفقیت برداشتهای گوناگون از این مفهوم است . هستند افرادی که به دلیل دستیابی به خواسته هایشان، خود را موفق و کامیاب می پندارند، اما این موفقیت ازنظر دیگران چندان ارزش و اعتباری ندارد . بنابراین موفقیت امری نسبی است و هرگز تعریفی واحد به خود نمی پذیرد

به نظر آلفرد اوستن

<آرامش و اطمینان بهترین موفقیت است>

هیچ کس واقعا موفق نیست، مگر آنکه خوشبخت باشد و نیز خوشبخت کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد.به این اعتبار، تعریف فرهنگ و بستر از موفقیت به مفهوم « نیل رضایتبخش به هدف » تعریفی مناسب است.

تعیین هدف

انسان بی هدف کاملا تابع حوادث و پیشامدهاست. کسی که هدف روشنی در زندگی دارد، پس از رسیدن به کامیابی احساس خوشبختی و آرامش می کند اما افرادی که اهدافی نامشخص را پی می گیرند، به هر مقامی که برسند، باز هم ناراضی اند . هر یک از ما باید به یقین بدانیم که چه می خواهیم، چه هدفی را دنبال می کنیم و در انتظار چه نوع موفقیتی هستیم.

تشخیص هدف و آگاهی از آن، پیش شرط هر گونه اقدامی است. افزون بر این، در تعیین اهداف خویش باید از تقلید کورکورانه بپرهیزیم. به عنوان مثال، اگر راه پسر عمویمان که درس خوانده و مهندس برق شده و از نظر کاری و مالی نیز وضعیت قابل توجهی دارد را انتخاب کنیم، پس از رسیدن به موفقیت خوشحال خواهیم بود ؟ در صورت مقایسه خود با دیگران دو اشتباه بزرگ مرتکب می شویم:
نا خود آگاه با دیگران به رقابت بر می خیزیم، زیرا هدفمان تحقق بخشیدن به خواسته و آرزویی مشخص نیست بلکه « برتری طلبی » ویا « مثل کسی شدن » است.

بدون توجه به تواناییها، علایق و امکانات خود دنباله رو دیگران می شویم.

»تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد هدف است ». لویی استونی

شناخت هدف و مراحل آن

برای شناخت بهتر اهداف خویش و نیز انتخابی آگاهانه از میان امکانات متعدد، کاغذی بر دارید و در گوشه ای خلوت و آرام بنشینید و کلیه اهدافی را که در سر می پرورانید، در آن یادداشت کنید. پس از فراغت از این کار به مراحل سه گانه زیر بپردازید.

الف: تمرکز و تفکر

فکر غذای مغز و تفکر، وجه تمایز انسان از حیوان است. هر یک از ما متأثر از افکاری هستیم که بر خسب عادت کنترلمان را در دست دارند.

برای رهایی از افکار متضاد، باید همه تراوشات ذهنی خویش را به مغز بسپاریم تا در فرصت مناسب آنها را مورد مطالعه قرار دهد. سپردن اندیشه ها و آرزوها به مغز و ایجاد فرصت لازم برای بررسی یکایک آنها امروزه بین همه کسانی که به نیروی شگفت انگیز مغز آگاهند، متداول است. شما هم این شیوه را پیش گیرید تا نتیجه خارق العاده آن را دریابید.

ب: مطالعه

پس از تمرکز و بررسی اهداف نوبت به مطالعه می رسد. امروزه در مغرب زمین مطالعه امری بسیار متداول است، به این ترتیب که پیش از هر کاری ابتدا با صرف سرمایه ای گزاف هدف مربوطه را مورد بررسی قرار می دهند. همچنین کار مورد نظر را با انواع کارهای موجود در بازار قیاس کرده و با خواندن کتابهای متعدد و مشورت با کارشناسان طراز اول ابعاد موضوع را به طور دقیق می سنجند. البته در این راستا امکانات خود را برای دستیابی به اهداف تعیین شده مد نظر قرار می دهند. بزرگی و کوچکی اهداف و اینکه آیا مورد پسند دیگران واقع می شود یا خیر، اهمیتی ندارد.

ج: مشاوره

مشاوره عاملی مؤثر و یاری دهنده در مسیر پیروزی و موفقیت است. در این زمینه بزرگان و نوابغ شواهدی آورده اند که استفاده از آنها می تواند راهگشای ما در جهت رسیدن به اهداف باشد . مشورت زمانی کارساز و مفید خواهد بود که فرد طرف مشورت دارای خصوصیات لازم

باشد و به ما در شناخت خواسته ها، اهداف و تواناییهایمان یاری رساند. این خصوصیات عبارتند از: اطلاع کافی از موضوع، مثبت اندیشی و خیرخواهی.

انتخاب هدف

برای انتخاب هدف، چهار شرط اصلی و اساسی هدف سالم را مد نظر قرار دهید. چنین هدفی باید

رفاه و آسایش بیشتری فراهم سازد

به ما احساس مفید بودن، خوشی و نشاط بخشد

از روی چشم و همچشمی و رقابت با کسی انتخاب نشده باشد

انتخاب آن تحت فشار یا به توصیه اطرافیان نباشد

پس از بررسی اهداف خویش و مطابقت آنها با شرایط فوق در می یابید که از اجرای برخی از مقاصدتان که دارای این چهار خصیصه نیستند، صرف نظر کرده اید . اکنون باید صادقانه و با شجاعت به سؤالات زیر پاسخ دهید و آنها را روی صفحه ای کاغذ بنویسید .

آیا به این اهداف علاقه دارم؟ در صورت علاقه، برای تحقق آنها آیا از قابلیت و استعداد لازم بر خوردارم؟ آیا جهت رسیدن به این اهداف دارای امکانات کافی هستم؟ آیا وقت کافی دارم؟

این مرحله نیز ویژگیهای خود را دارد، به طوری که ممکن است از دنبال کردن بعضی از هدفهای مورد نظرتان منصرف شوید. هدفی که حتی به شرط اجرا علاقه ای در شما ایجاد نکند، نفعی هم به دنبال

نخواهد داشت. اکنون با پی بردن به هدف ویژه خود و با توجه به تواناییهایتان در پیشبرد آن و نیز با احتساب وقت کافی باید دست به اقدام بزنید.

زمان بندی

گام بعدی « زمان بندی » دقیق است، به این صورت که برای انجام هر کار باید زمان مشخصی در نظر گرفته شود. پیمودن هر مسیر با علم به پیچ و خمها و فراز و نشیبهای آن، زمان خاص خود را می طلبد؛ پس از این تقسیم بندی می توانید اوقات خود را جهت اجرای اهداف متعدد به طور همزمان تنظیم کنید.

تصمیم گیری

پس از شناخت کامل از شرایط اساسی یک هدف سالم، نوبت به تصمیم گیری می رسد که به عنوان گامی مهم در جهت هموار ساختن مسیر زندگی مورد توجه قرار گیرد .

به جرات می توان اعتراف کرد که لحظه تصمیم گیری از سخت ترین و سرنوشت سازترین لحظات زندگی بشر است. بسیاری معترفند که در این لحظات فشارهای زیادی متحمل شده اند. گاهی انتخاب غلط و پافشاری غیر منطقی بر آن تمام عمر ما را از چشیدن خوشبختی محروم می سازد .

ویلیام جیمز درباره تصمیم گیری می گوید .

لحظاتی هست که مجبوریم انتخاب کنیم، اما لحظاتی هم هست که

انتخاب نکردن خود یک تصمیم است

شرایط تصمیم گیری

تردید به خود راه ندهید.

از عواقب تصمیم گیری نترسید.

تصمیم خود را تغییر ندهید.

با افکار نا امید کننده بجنگید.

شما تصمیم گیرنده باشید.

دنبال کارهای متعدد نباشید.

کسی که همه راهها را می جوید، همه را از دست می دهد» عجولانه تصمیم نگیرید و لجوج و یکدنده نباشید.

عواملی که تصمیم گیری را به موفقیت نزدیک می کنند:

پشتکار : برای موفقیت در کار و دستیابی به خواسته های قلبی باید همه نیروی خود را صرف اهدافمان کنیم و همواره به دستاوردهای نهایی حاصل از تلاشمان بیندیشیم . پیروزی و کامیابی در اهداف زمانی تحقق می یابد که شما انگیزه رسیدن به آن اهداف را در خود تقویت کنید. متأسفانه بسیاری از افراد در مراحل اولیه کار احساس رضایت و خرسندی می کنند ولی پس از رویارویی با مشکلات دست از آن کار می شویند و فکری جدید در سر می پرورانند،در حالی که اگر صبر و شکیبایی به خرج دهند، شاید بیش از چند قدمی با موفقیت فاصله نداشته باشند.

اعتماد به نفس: همیشه اعتماد به نفس خویش را حفظ کنید و به دیگران نیز مجال ندهید آن را سست و متزلزل سازند و بدانید که خود کم بینی و عدم اطمینان مانعی بر سر راه موفقیت و کامیابی است. کسی که قدرت خلاقه درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور دارد ، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد.

تردیدهایمان خائنینی هستند که با نصایح خود ما را از هدفمان باز می دارند، در حالی که تصمیمی راسخ و شراعی به موقع فتح و پیروزی را نصیبمان می سازد.»

فرمول موفقیت

برنامه ریزی برای موفقیت مانند برنامه ریزی برای یک گردش یا سفر است. شامل یک سری مراحل و قدم هایی است که باید به صورت صحیح برداشته شوند.

مشکل بسیاری از افراد این است که هیچوقت این مراحل را به صورت منظم طی نکرده اند. بعضی ها همه مراحل را طی نکرده اند و بعضی ها نیز اصلاً این مراحل را نمی شناسند!

یادم می آید، یک روز به خودم گفتم: "بهتر است از یک مکان مفرح دیدن کنم" این یه فکر خوب بود و از کاری که منو به جلو می برد هیجان زده شده بودم.

یک سال بعد متوجه شدم که به چنین سفری نرفتم!

مشکل واضح است. ایده من مبهم بود و آن را به اندازه کافی مشخص نکرده بودم.

این اولین مرحله فرمول موفقیت است. **شما باید مقصدی برگزینید. باید مشخص کنید که به کجا می روید. به عبارت دیگر شما باید نتایج و پیامد های پس از آن را مشخص کنید.**

باید مکانی را که می خواهید به آن برسید، مشخص کنید. تا وقتی این کار را نکنید، از خانه خارج نمی شوید. اگر من ندانم که به کجا می خواهم بروم، چگونه به آنجا بروم؛ درسته!؟

بنابراین این کار را کردم و مشخص کردم که به کجا بروم. لاس وگاس !

چند ماه بعد هنوز به لاس وگاس نرفته بودم،چرا!؟ چون هنوز قدم بعدی را بر نداشته بودم که عبارت بود از متعهد شدن! تعیین تاریخ! تصمیم گرفتن!

مشخص است اگر تصمیم محکمی نگیرم، زمانی را مشخص نکنم و به این کار متعهد نباشم هیچ گاه به لاس وگاس نمی رسم.

بنابراین شانزدهم ژانویه را انتخاب کردم اکنون متعهد بودم.

پس از آن باید بفهمم چگونه به آن جا بروم. باید تصمیم می گرفتم که با ماشین خودم بروم یا با وسائل حمل ونقل عمومی، صبح بروم یا شب، باید برای سفر چیزهائی می خریدم و باید ساکم را می بستم. من باید وسائل سفرم را جمع می کردم.

و از همه مهمتر نقشه بود تا از روی آن متوجه بشوم که کدام بزرگراه مناسب تر است و مشکلات کمتری دارد. این مرحله سوم است: آماده شو و برنامه داشته باش.

اکنون من واقعاً استارت زدم! همه چیز مهیای سفر در شانزدهم ژانویه بود.

هنوزهم همه چیز را می توان کنار گذاشت مگر اینکه من برنامه هایم را کاملاً دنبال کنم. شما هنوز باید عزم خود را جزم کرده و ادامه دهید. مر حله چهارم: پیگیری کردن. شما باید اقدام کنید.

بنابراین، من این کار را کردم؛ وسائلم را جمع کردم و حرکت کردم.

اکنون من و شما می دانیم که من هنوز باید کارهایی پس از بلند شدن و رفتن انجام دهم. درسته؟

پس از این که سوار ماشینتان می شوید. مسافرت شما تازه شروع می شود. شما نمی توانید فقط در ماشین بشینید و آرزو کنید به لاس وگاس برسید. نه نه، شما باید جاده را ببینید و در جاده برانید. باید به تابلوها، چراغها، عابرین پیاده و... توجه کنید.

البته رانندگان بی احتیاط را فراموش نکنید، باید مواظب آنها نیز بود.

اگر اشتباهی کردید و راه را اشتباه رفتید باید اصلاح کنید و به جاده اصلی باز گردید. این مرحله پنجم است. باید مراقب باشید و در صورت نیاز تغییرات و اصلاحات لازم را انجام دهید.

بنابراین من این کار را کردم؛ سرعت را کم کردم، زیاد کردم، دور زدم و هر کار دیگری که لازم بود را انجام دادم.

چند ساعت بعد من در لاس وگاس بودم. ماموریت انجام شد! و الان وقت تفریح بود.

همه چیز در این مسافرت بود. به نظر ساده می رسه مگه نه!؟

باور کنید یا نه این اساس چگونه رسیدن از نقطه الف به ب یا هر چیزی در زندگی شما است. بله این مراحل بسیار پایه و اساسی هستند و من بعضی از جزئیات را بیان نکردم ولی اینها مراحل اصلی هستند.

اگر شما هیچ کار دیگری انجام ندهید ولی این مراحل را به ترتیب طی کنید. معمولاً به مقصدتان می رسید

برگرفته از:فرمول موفقیت کتاب میلیونرهای خود ساخته

چند نکته برای موفقیت در امتحان

آنچه یک دانش آموز باید بداند

ساده ولی واقعی!

برخلاف نظر مردم امتحانها مهمترین کارهایی نیستند که ما در زندگی انجام می دهیم. در واقع چه قبول بشویدوچه مردود ارزش و اهمیت شما بیش از ان نمره ای است که بر روی یک برگ کاغذ می گیرید. لذا برای اینکه در فصل پر هیجان امتحان سردر گم و گیج نشوید مطلب بالا را فراموش نکنید.

اعتماد به نفس داشته باشید

آیا فکر می کنید که برای رسیدن به نتیجه مطلوب به اندازه کافی با هوش نیستید؟

مطالعات نشان داده است که حتما لازم نیست ضریب هوشی بالایی داشته باشید تا در امتحان موفق شوید بلکه باید به خودتان و توانایی تان در انجام کار ها اعتقاد داشته باشید.

واقع بین باشید

آیا فکر می کنید شما تنها کسی هستید که نگرانید؟

واقع بین باشید حتی اگر شما یک انیشتن ناشناخته هم باشید قرار نیست که امتحانها را بدون نگرانی پشت سر بگذارید. پس آرامش داشته باشید زیرا نگرانی در زمان امتحان کاملا طبیعی است.

مثبت اندیش باشید

آیا می تر سید در امتحان مردود شوید و زندگی یا آینده تان از بین برود؟

تنها شما نیستید که این گونه فکر می کنید. ۹۰٪ مردم موقع امتحان چنین احساسی دارند. ترس خود را این چنین از بین ببرید: ابتدا از مواردی که باعث اضطراب و ترس شما می شوند فهرستی تهیه کنید سپس آن را پاره پاره کنید.

چند نکته برای موفقیت در امتحان

با تفکرات وتصورات کلیشه ای خود مقابله کنید

آیا فکر می کنید فرد ناامیدی هستید که هرگز در امتحانی موفق نبوده است؟

پس بدانید حالا زمان آن رسیده که در مقابل این ضبط صوت درونی بایستید هرگاه بخواهید میتوانید نوار آن را عوض کنید.

یاد بگیرید تمرکز داشته باشید

آیا احساس می کنید گیج شده اید ونمی دانید به چه راهی بروید؟

برای خود یک نامه ماموریت بنویسید. این نامه دقیقا شامل چیزهایی باشد که می خواهید در زندگی به آنها برسید. نه تنها این کار به شما کمک می کند که روی اهداف خود تمرکز داشته باشید بلکه به شما نشان می دهد که چه قبول وچه مردود زندگی در ماوراﺋ امتحانها هم وجود دارد.

فشارهای عصبی خود را آزاد کنید

آیا احساس وحشت وفشار عصبی دارید؟

سعی کنید فریاد بکشید. این کار فشار های عصبی شما را آزاد می کند.

دندانهای خود را کمی به یکدیگر فشار دهید بعد دهان خود را کاملا باز کنید تا فشار های عصبی از طریق فریاد بلندی که می کشید از درون شما خارج شود.

به افکار منفی بی اعتنا باشید

آیا احساس میکنید کسی از درون به شما می گوید که نمی توانید در امتحان قبول شوید؟

این صداهای مزاحم را از بین ببرید و تمام این بهانه ها را از خود دور کنید.

برای وقت خود برنامه ریزی کنید

آیا احساس می کنید فر صتهایتان در حال اتمام است؟

تجدید نظر نکردن در برنامه زمانبندی باعث اتلاف وقت گرانبهای شما می شود بنا براین یک جدول زمانبندی تهیه کنید. اما خود را کاملا تابع آن نسازید هر گاه نیاز بود باز هم در آن تجدید نظر کنید

۷ روش رسیدن به آرزوها

۱- رویاهایتان را وسعت دهید و با شور و اشتیاق به آنها بپردازید

رویاهای بزرگ در انسان انگیزه و تحرک ایجاد می کنند. زمانی که به رویاهایتان می اندیشید به سمت مسیری که به آن علاقمند هستید راهی باز می کنید. آرزوهایتان را مرتبا در ذهن آورید زیرا در همین رویاهاست که می توانید به انرژی و شور و شوقی که شما را به حرکت وامی دارد، دست یابید. به خاطر داشته باشید تمام چیزهایی که هم اکنون در اطرافتان وجود دارند با یک فکر و یک نیت آغاز شده اند.

۲- برنامه ریزی کنید

برای آنکه در مسیر رسیدن به آرزوها پیش روید، برای خودتان اهداف میانی تعیین کنید. رمز موفقیت آن است که هدفتان مشخص و ملموس باشد. می خواهید بعد از ۶ماه، یک سال و یا دو سال چه کاری انجام دهید؟ به کجا می خواهید بروید؟ برنامه عملی بریزید و البته

پشتکار داشته باشید به این ترتیب یک رویا به یک واقعیت تبدیل می شود. روی مقصد و هدفتان تمرکز کنید چرا که بدون هدف تمام انرژیتان به دلیل اجابت خواسته های دیگران به سرعت مصرف می شود و یا در اثر برآورده کردن نیازهای لحظه ای به هدر خواهد رفت.

3- وارد عمل شوید

افرادی که به رویاهایشان جامه عمل می پوشانند، هر کاری که لازم باشد انجام می دهند حتی اگر آن عمل همیشه جالب و خوشایند نباشد. برای پیشروی در این مسیر چه اقدامات خاصی باید انجام دهید؟ در راه رسیدن به هدف اجازه ندهید حتی یک روز هم بدون هیچ سعی و اقدامی هرچند کوچک مثل یک تلفن، مطالعه، کلاس و ... از دست برود. روزی از راه خواهد رسید که وقتی به گذشته نگاه می اندازید خواهید دید که با همین قدم های کوچک همه مسیر را طی کرده اید.

4- مسئولیت همه اتفاقات را بپذیرید

برای توجیه عدم فعالیت و تنبلی خود به دنبال عذر و بهانه و یا دلایل متعدد نباشید. واقعیت زندگیتان را خودتان می سازید؛ پس این شما هستید که باید فرمان دهید. نتیجه دلخواهتان را نمی گیرید؟ به جای گله گذاری از این و آن، دنیا یا حتی از خودتان، به جای آنکه در زندگی نقش یک قربانی یا فردی که کشته شده است را بازی کنید، رویکرد و راه و روش زندگیتان را تغییر دهید و به دنبال روش های دیگری باشید. اگر انتظار دارید با تکرار کارهای گذشته به نتایج جدیدی برسید، اشتباه کرده اید.

5- یاد بگیرید از احساساتتان استفاده کنید

افرادی که رویاهایشان به حقیقت پیوسته، افکار و احساسات مثبت را در خود پرورش می دهند و می دانند که چگونه دست از احساسات منفی و فلج کننده ای چون ترس، اضطراب، نا امیدی، تردید، ناتوانی، درماندگی و احساس گناه دست بکشند. زمانی که یک رویا به حقیقت می پیوندد، ٪۸۰ به آن بستگی دارد که روی افکار و احساساتتان تسلط داشته باشید و ٪۲۰ بقیه مربوط به کنترل وقت و زمان می شود.

انتخاب ها و تصمیم هایتان همواره روی اطرافیانتان 6- تاثیر می گذارد

مطمئن شوید که آنان نظرات شما را درک و در این راه شما را تشویق می کنند. همچنین با انتخاب دوستان، خواندنی ها و برنامه های رادیویی و تلویزیونی، محیطی به وجود آورید که به شما انگیزه و دلگرمی دهد. به سراغ رسانه هایی که در شما ایجاد ترس می کنند، نروید. در صورت لزوم، از طریق افراد و گفت و گوهایی که به شما اعتماد به نفس و حس ارزشمندی می دهند، کمک بگیرید.

7- مهم تر از همه، صبور باشید

عصر حاضر، عصر سرعت و تکنولوژی است و ما در دوره ای زندگی می کنیم که خواسته ها و نیازهایمان فوراً برآورده می شوند اما آرزوهای بزرگ با گذشت زمان تحقق می یابند. ما نمی توانیم سر این واقعیت را کلاه بگذاریم. در عوض، زمانی که این آرزوها به حقیقت می پیوندند،

رضایت خاطر، شعف و شادی زیادی به همراه دارند. بنابراین، به راهتان ادامه دهید و بر این باور باشید که به هدف خواهید رسید. یاد بگیرید از مسیری که طی می کنید لذت ببرید و در طول راه به سعی و تلاشتان پاداش بدهید

ده راز مهم زندگی که هر فردی باید بداند

۱- هر چیزی را که برای خوشبختی احتیاج دارید درون خود شما است.

۲- هدف از زندگی تبدیل شما به انسانی والا میباشد.

۳- تغییر اجتناب ناپذیر است لذا از مقاومت دست برداشته تسلیم کوران زندگی بشوید.

۴- تمام موانع درسهایی در لباس مبدل هستند بنابراین به آنها احترام گذاشته از آنها بیاموزید.

۵- ذهن شما واقعیت را به وجود می آورد پس یاد بگیرید با ذهنتان دوست باشید.

۶- ترس سرزنده بودن را از شما میگیرد بنابراین شجاعت را در درون خود تقویت کنید.

۷- ابتدا باید خودتان را دوست داشته باشید تا بتوانید به دیگران عشق ورزیده و یا از آنها طلب عشق کنید.

8- o"=FPRIVATE "TYPE=PICT;ALT تمام روابط آیینه

شما و همه آدمها معلم هایتان هستند.

۹- آزادی واقعی نه از کاری که زندگی برای شما انجام میدهد بلکه از چگونگی واکنش شما نسبت به زندگی حاصل میشود.

۱۰- جواب هر سئوالی در عشق نهفته است

مدیریت زندگی

همه‌ی ما گاهی اوقات مدیریت زندگی مان را از دست می‌دهیم ، بعضی هامون اصلاً مدیریتی بر آن نداریم. گاهی اوقات حتی سخته که اشتیاقمان را به زندگی کردن حفظ کنیم. مخصوصاً موقعی که هدف هایی دراز مدت در پیش رو داریم که نمی‌توانیم نتایج آن را تا ماه های آینده یا حتی سال های آینده ببینیم. از کارمان ، از روتین زندگی مان خسته می‌شویم و فکر می‌کنیم کار هایی که می‌کنیم بیهوده است.

چطور می‌توانیم جلوی این امر را بگیریم؟ چطور نسبت به زندگی با اشتیاق بمانیم و درچرخه‌یروزمرگی غرق نشویم؟

به «سادگی» بازگردید: خانه تان را تر تمیز کنید ، آن چه را که لازم ندارید دور بیاندازید (یا به کسی که نیاز دارد بدهید) دور و برتان را خلوت کنید. «سادگی» فقط مربوط به محیط زندگی نیست. با خودتان خلوت کنید ذهنتان را Defrag کنید! چیز هایی خیلی خیلی کوچکی هستند که ما را آزار می‌دهند و خودمان از وجود آنها بی

خبریم. شاید سر یک موضوع کوچک از کسی رنجیده‌اید ولی وقتی با آرامش از زاویه‌ای دیگر به موضوع نگاه می‌کنید ببینید این موضوع کوچک اصلآ ارزش فکر کردن ندارد.

۲- برچسب نزنید: این خیلی مهمه! شناختی که ما از خیلی از چیزها در زندگی داریم با گذر زمان و تاثیر پذیری از دین و فرهنگ و محیط زندگی مان بوجود آمده‌اند و آن چه ما می‌بینیم برچسبی است که ذهنمان بر آن زده نه حقیقت.

بیایید یک تمرین با هم انجام دهید ، به دور و برتان نگاه کنید و چیزی را انتخاب کنید و به آن نگاه کنید. ذهن شما حالا بلافاصله دنبال برچسب آن جسم می‌رود. حالا رویتان را برگردانید و نفسی عمیق بکشید و دوباره به آن نگاه کنید ولی اجازه ندهید ذهنتان برچسب آن را پیدا کند. می‌دونم سخت است ، آرام باشید و فقط نگاه کنید. سعی کنید چیزی در آن ببینید که هرگز ندیده بودید. این کاری است که عارفان و خصوصآ بوداییان زیاد انجام می‌دهند.

بگذارید مثال بزنم ، مثلآ من یک بچه‌ی کوچک را کنارم می‌بینم که روی زمین نشسته و با اسباب بازی هایش بازی می‌کند و سر و صدا می‌کند. بسته به شخصیتم ذهنم برچسب های مختلفی به آن می‌زند. مثلآ اینکه «تو هیچی از زندگی نمی‌فهمی» ، «تو فکر می‌کنی دنیا همین چهار تا اسباب بازیه» ، «تو که مشکلات منو نداری!» قرار نیست به وضوح این ها در ذهنم خطور پیدا کند بلکه تفکر ضعیفی است که در ضمیر نا خودآگاه بوجود میاید.

حالا سعی می‌کنم دیدم را عوض کنم ، نگاه کنم به اینکه آن بچه چطور از همان اسباب بازی کوچک بی‌ارزش لذت می‌برد و خوشحال است و من همچنان به اتفاق کوچکی که سال ها پیش افتاده فکر می‌کنم.

۳- از هر چیز کوچکی لذت ببرید: آیا منتظر نشسته‌اید تا کسی در بزند و یک میلیارد تومان به شما هدیه کند؟ آن وقت خوشحال خواهید شد؟! هرگز همچین اتفاقی نخواهد افتاد و اگر شما منتظرش باشید هرگزخوشحال،نخواهیدشد.

دفعه‌ی بعد که خواستید میوه ، چای ، غذا بخورید از آن لذت ببرید! به نظر پیشنهاد احمقانه‌ایه نه؟ ولی حقیقت داره ، ما موقع این لذت ها حواسمان به همه جا هست غیر از خود آن لذت ، به کاری که قرار است بعداً بکنیم ، به آنچه در گذشته انجام داده‌ایم و فقط مثل یک روبات به سیب گاز می‌زنیم تا تمام شود.

می‌توانید در همان چند دقیقه که سیب را می‌خورید فقط به آن سیب فکر کنید ، مطمئن باشید کار های بعدی‌تان را اینگونه بهتر انجام می‌دهید. اینکه چگونه با زحمت تهیه شده است. خاک ، باران ، درخت ، هوا ، آفتاب و اکنون در دست شماست تا از آن لذت ببرید.

۴-کار های جدید بکنید: کار جدیدی را امتحان کنید. کاری را بکنید که همیشه دوست داشته‌اید بکنید اما تا کنون نکرده‌اید. هر کاری که هست سریعاً وسایل لازم را آماده کنید و انجامش دهید.

۵-برای کاری که دوست دارید وقت بگذارید: یکی از دلایل خستگی ما از زندگی قید و بند هایی است که گرفتارشان هستیم. اینکه باید سر ساعت از خواب بلند شویم و سر ساعت در جای دیگری باشیم و همش در قانون و اجبار زندگی کنیم.

کم کم برنامه‌تان را سبک کنید تا وقت کنید به کار هایی که دوست دارید هم برسید. اگر فکر می‌کنید این کار به شما ضرر خواهد زد ۱۸۰ درجه اشتباه فکر می‌کنید!

۶- عوامل ناراحت کننده را دور بیاندازید: همانطور که باید سعی کنیم به آنچه علاقه داریم بیشتر نزدیک شویم باید از آنچه موجب ناراحتی ما می‌شود دوری کنی

جفت روحی

بسیار زیادند افرادی که علاقه ای بی تکلف به محبوب خود دارند؛ اما برای دستیابی به او نمی دانند چه کنند . حرف دل خیلی هاست رسیدن به محبوب ... (که البته توسط خود آگاه آنها انتخاب شده است). گفتم خود آگاه و تاکید کردم چون: شما او را دیده اید) خود آگاه) و به او دل دادید کاری نداریم بر اساس شناخت هست یا علاقه ظاهری. یا دلایل پیچیده روان شناسی مثل: شباهت به پدر یا مادر شما و یا ...) به هر حال علاقه مند او شده اید. اکنون می خواهید او نیز متقاعد شود.

سوال اول من از شما این است: ((آیا این شخص دقیقا همان کسی است که شما می خواهید؟)) احتمالا می گویی: بله

اما من می گویم: شاید نه

چیکار باید بکنی ... ؟ ۱- باید جفت روحی واقعی خود را پیدا کنی ... ۲- با قانون جذب و توکل بر خدا همه چیز را عالی پیش ببری

جفت روحی شما کیست؟

جفت روحی شما بهترین عشق و ایده آل واقعی شماست و اگر شما با هم باشید بهترین زندگی را به دست خواهید آورید. زیرا وقتی شما با هم هستید از هر جهت همیشه شاد و خوشو مسرور ... و عشق شما روز به روز بیشتر می شود.

چگونه جفت روحی خود را پیدا کنی ؟

به ضمیر ناخود آگاه خود این پیام را عمیقا می فرستی که ((من می خواهم جفت روحی واقعی خود را در زمان مناسبش پیدا کنم و همیشه با او باشم... خدا یار و یاور من در این جذب است)) می گویم زمان مناسب: زمان باید؛ زمان مناسب خودش باشد چون در غیر این صورت یا شما یا او جنبه این عشق را ندارید و ممکن است راهتان از هم جدا شود. ضمیر ناخود آگاه از شعور جهانی به اذن خداوند این شخص را پیدا می کند. سپس قانون جذب دست به کار می شود و با حصول شرایط جذب؛ شما را به هم می رساند

می پرسی آیا ممکن هست شخص ایده آل من وجود داشته باشد ؟ بله هر فرد به عنوان یک پیشامد تلقی می شود ... جمعیت جهان تقریبا ۶ میلیارد نفر است و یک نفر جفت روحی شماست

تصور کنید: انگار همه افراد با جنس مخالف شما را به صف کرده اند و یکی یکی از جلوی شما عبور می کنند و همه صفات آنها را می بینی. بالاخره از این میلیارد ها نفر؛ یک نفر هست که شما او را ایده آل بدانید. از لحاظ علم احتمال می توانیم بگوییم این احتمال نزدیک به ۱ است یعنی ٪۱۰۰. حال این که این شخص کجاست و چگونه شما با هم برخورد می کنید را می سپاریم به معجزات قانون جذب . ولی قطعا اگر هم جهت با کائنات باشید با او می رسید

حال بیاییم به مسئله کنونی شما بپردازیم : کسی هست که او را دوست داری ... این شخص ممکن است جفت روحی ای باشید که زمانی او را می خواستید پیدا کنید و اکنون او آمده است . از طرف دیگر هم ممکن است او نباشد. شما باید از هوشیاری باطن و الوهیت درون بخواهید با شما نجوا کند و بگوید آیا او همان جفت روحی شماست؟

اگر هست خود آگاه و ناخود آگاه شما هم جهت پیش رفته اند و تصمیم عالی این است که او را جذب کنی. اگر پاسخ دلت این بود که این شخص جفت روحی شما نیست، بگذارید برود و شما هم بروید تا هر دوی شما خود را از رسیدن به جفت روحی خود باز ندارید. اگر پافشاری کنید ممکن است ازدواج کنید اما هیچ تضمینی نیست خوشبخت شوید. چرا که جفت های روحی شما نیز در جای دیگر به خود آگاه خود اعتماد کردند و تن به ازدواجی داده اند که خوشبختشان

نکرده است. پس ببنید ۴ نفر زندگیشان تقریبا تباه شده است. ۴ نفری که می توانستند همدیگر را بیابند و زندگی رویایی داشته باشند تن به زندگی عادی و گاهی بی ثمر داده اند

خود آگاه فقط فکر می کند. منبع فکر او استفاده از قانون علیت است. خود آگاه وقتی جستجو می کند جستجویی ساده است اما ناخود آگاه آنچنان قدرتی دارد که هیچ چیز از دید او محفوظ نیست. ناخود آگاه همان روح شماست. همه جا را می گردد و از گنجینه های اطلاعات جهان و منابع ماورایی ((آگاهی کیهانی)) می پرسد و معجزات را برایتان به ارمغان می آورد

خود آگاه شما جنس مخالف را فقط در اطرافتان می بیند: در کوچه ، خیابان ، مهمانی، دانشگاه و سر کار شما ؛ خود آگاه تان جنس مخالف اطراف خود را می بیند... ولی ممکن است جفت روحی شما اصلا در اینجا ها نباشد. ممکن است در قاره و یا حتی نیمکره دیگر زمین باشد

اگر کار را به ضمیر ناخود آگاه بسپارید او پیدا می شود و همه چیز عالی پیش می رود. فراموش نکنید که ندای درون همیشه راست می گوید . می توانید قبل از خواب از هوشیاری برتر و الهی خود بخواهید اسرار عشق و آن فرد را در رویا برای شما بازگو کند... وقتی بیدار شدید بلافاصله خوابی را که دیده اید روی کاغذ بیاورید. نوشتن رویا را فراموش نکنید زیرا بسیار حیاتی است. ما بعد از چند دقیقه تمام رویای شب خود را فراموش می کنیم... رویاهای صادقه ما معجزاتی می کنند که اگر ایمان داشته باشی زندگی شما را معرکه زیبایی می کنند

اگر به کسی که جفت روحی شما نیست بچسبید جا را برای کسی که می خواهد روزی بیاید و عشق واقعی شماست پر کرده اید و محرومیت عظیمی برای خود خواسته اید... اگر هم عشق امروز شما جفت روحی شماست مطمئن باشید با جذب می توانید او را به خود فرا بخوانید و به نحوی معجزه آسا شاهد ... باور کنید این رویداد بسیار زیاد اتفاق افتاده است... شما فراتر از قوانین اجتماعی و قرار داد های خودمانی قرار می گیرید اگر: باور کنید که قوانین معنوی چه کار ها که نمی کنند

انواع زن ها و مردها

انواع زن‌ها

زنها مثل اطو هستند هم مصرفشان بالا است هم زود داغ می کنند البته بدون بخارش هم بدرد نمی‌خورد.

زن ها مثل پیاز هستند ظاهر سفید و ظریفی دارند اما باطنشان اشک آدم رو در می‌آورد.

زنها مثل سکوت هستند با کوچکترین حرفی میشکنند.

زنها مثل چراغ راهنمایی هستند هر چقدر هم با آنها حرف بزنی باز هم مرتب رنگ عوض می کنند.

زنها مثل تخت خوابگاه هستند نوها و تازه هایشان کمیابند و کهنه هایش هم سرو صدا زیاد می کنند.

زن ها مثل الکل هستند دیر بجنبی همهشان می پرند.

زنها مثل عینک دودی هستند با هردودنیا را تیره و تار می بینی.

زنها مثل ظرف سفالی هستند بدون رنگ و لعاب جلوه ای ندارند.

زنها مثل کامپیوتر هستند یک بار خودش را میگیری و یک عمر لوازم جانبی آنرا.

زنها مثل کیک خامه ای هستند با نگاه اول آب از لب و لوچه آدم آویزان می شود اما کمی بعد دل آدم را میزند.

زنها مثل زیر شلواری هستند مردا با هیچکدامشان جرأت نمی کنند به بازار بروند.

زنها مثل لاستیک سواری هستند کمتر از چهارتا بیفایده است.

زنها مثل بچه ها هستند تا وقتی که ساکتند خوبند.

انواع مردها

مردها مثل مخلوط کن هستند در هر خانه یکی از آنها هست ولی نمیدانید به چه درد میخورد

مردها مثل آگهی بازرگانی هستند حتی یک کلمه از چیزهائی را که میگویند نمیتوان باور کرد

مردها مثل کامپیوتر هستند. کاربری شان سخت است و هرگز حافظه ای قوی ندارند

مردها مثل سیمان هستند. وقتی جائی پهنشان میکنی باید با کلنگ آنها را از جا بکنی

مردها مثل طالع بینی مجلات هستند. همیشه به شما میگویند که چه بکنید و معمولاً اشتباه می گویند.

مردها مثل جای پارک هستند. خوب هایشان قبلا اشغال شده و آنهائی که باقی مانده اند یا کوچک هستند یا جلوی درب منزل مردم

مردها مثل پاپ کورن (ذرت بو داده) هستند. بامزه هستند ولی جای غذا را نمی گیرند

مردها مثل باران بهاری هستند . هیچوقت نمیدانید کی می آیند ، چقدر ادامه دارد و کی قطع میشود

مردها مثل پیکان دست دوم هستند ارزان هستند و غیر قابل اطمینان.

مردها مثل موز هستند، هرچه پیرتر میشوند وارفته تر میشوند

مردها مثل نوزاد هستند، در اولین نگاه شیرین و بامزه هستند اما خیلی زود از تمیز کردن و مراقبت از آنها خسته می شوید.

چند نصیحت از بزرگان

,۱نهال دوستی واقعی آهسته رشد می کند.

,۲بزرگتر از آرامش فکر هیچ خوشبختیی نیست.

,۳سخت نگیرید.بر غم ها و نگرانی های خود بخندید تا ببینید چگونه دود می شوند و به هوا می روند.

,۴هر وقت بتوانیم بعد از شکست لبخند بزنیم شجاع خواهیم بود..مایوس مباش زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری قفل را بگشاید.

,۶اگر تورا دشمنی می باشد دلتنگ مشو که هر که را دشمنی نباشدبی قدر و بها می باش

۷.برای کسی که آهسته و پیوسته راه می رود هیچ راهی دور نیست.

۸.زندگی خیلی جدی تر از آن است که بخواهید درباره اش جدی صحبت کنید.

۹.بهترین درمان برای قلب های شکسته این است که دوباره بشکند.

۱۰.خوشبخترین انسان کسی است که خوشبختی را درون خانه ی خود جستجو کند.

۱۱.بهترین انتقام ها فراموشی و بخشش است.

۱۲.عالی ترین سلاح برای مغلوب کردن دشمن خونسردی است.

۱۳, عشق کد زندگی است.

۱۴,عاشق شدن هنر نیست عاشق ماندن هنر است.

۱۵,زندگی به سه چیز پایدار است:امید.صبر و گذشت.کسی که هر یکی اینها را داشته باشد هرگز فرو نمیریزد.

۱۶.صبر کلید پیروزی است.

۱۷.این شکست ها هستند که مو فقیت ها را جذاب می کنند.

۱۸ .همیشه امید داشته باش چون همیشه فردایی هست.

۱۹ .شوخی شوخی به گذشته ها نگاه کنید و جدی از آنها درس بگیرید.

۲۰ .دوست آن نیست که یک دل به صد یار دهد دوست آن است که صد دل به یک یار دهد.

۲۱.محبت خرجی ندارد در حالی که می تواند همه چیز را خریداری کند.

۲۲,انسان تا زمانی که طعم تلخی ها را نچشد معنای خوشبختی را درک نمی کند

,۲۳غرور انسان را نابود می کند.

,۲۴رازت را به کسی نگو ! وقتی خودت نمی توانی آن را حفظ کنی چگونه
از دیگران انتظار داری که آن را برایت حفظ کنند؟
۲۵.از زندگی هر آنچه لیاقتش را داریم به ما می رسد نه آنچه آرزویش را داریم .

انواع خواب

خواب و رویا:هر کدام از ما هنگام خواب،رویاهایی را مشاهده می نمائیم این رویاها انواع مختلف دارند

۱- خوابهایی که از افکار روزانه ما سرچشمه می گیرند و در واقع بازتاب زندگی روزانه ما در عالم خواب هستند.مثلا اگر با کسی درباره موضوع مهمی سخن گفته ایم،شب هنگام در عالم خواب درباره همان موضوع چیزهایی را مشاهده می کنیم.

۲- خوابهائی که صحنهای آشفته و بی اساسند.

۳- خوابهائی که از ضمیر ناخودآگاه ما سرچشمه می گیرند.

۴- خوابهائی که خبر از حوادثی در زمان آینده می دهند یا مکانهایی در عالم خواب دیده می شود که قبلا اطلاعی از آنها نداشته ایم.

گاهی این حوادث چنانند که شخص کوچکترین سابقه ذهنی نیز درباره آنها ندارد به طوریکه بعد از بیدار شدن از خواب،آن را باور نکرده و به

خواب خود اعتنا نمی کند.اما بعد از گذشت مدت زمانی کم و بیش طولانی،همان حادثه با تمام جزئیات خود به وقوع می پیوندد و شخص را به شگفتی وا می دارد.

اگر تعداد این قبیل خوابها اندک بود،این احتمال وجود داشت که بتوان آنها را تصادفی دانست (اگر چه پاره ای از این قبیل رویاها چنان دقیقند که هرگز نمی توان آنها را تصادفی دانست)ولی تعداد این خوابها چنان فراوان است که نمی توان با بی اعتنایی از کنار آن گذشت و احیانا با تفسیرهای سطحی،خود را از درک حقیقت محروم ساخت.این قبیل خوابهامعروف به ((رویاهای صادقانه)) اند و شاید هریک از ما در خود یا اطرافیان خود نمونه های فراوان و در عین حال حیرت انگیزی از آن را دیده باشیم.

نمونه هائی از رویاهای صادقانه را در قرآن و در ماجرای حضرت یوسف(ع)و حضرت ابراهیم(ع)ذکر نموده است.همچنین قرآن درباره تعلیم((علم تعبیر خواب))به حضرت یوسف(ع)سخن گفته است که دلیلی دیگر بر اصالت رویاهای راستین از دیدگاه قرآن است.

رنگ ها در انتخاب لباس

می دانید رنگ ها چه اثر شگفت انگیزی بر روحیات شما می گذارند؟ سعی کنید با انتخاب رنگ لباس جدید فرد دیگری شوید و بیش از همیشه شاداب باشید. اگر انسان عبوس و افسرده هستید سعی کنید افکار و لباس های سیاه را از خود دور کنید.رنگ های سیاه و خاکستری مثل مخفی شدن و رفتن پشت یک دیوار برای دیده نشدن

است. بنابراین سعی کنید دیده شوید آن هم به بهترین و موثرترین شکل ممکن جایگزین کردن رنگ سفید، صورتی، آمیزه های سیر و روشنی ، سبز و زرد ،آبی روشن ، می تواند به شما تحرک ، آرامش روانی و اعتماد به نفس بیشتری ببخشد و در روحیات شما تاثیر بگذارد. اگر زود از کوره در می روید رنگ قرمز می تواند عصبانیات شما را تشدید کند . چنان که رنگ آبی این حس را التیام می بخشد. وقتی خسته هستید در یک روبرو شامبر (لباس خواب) آبی یا سفید در اتاقی با پرده های آبی در حالی که روی یک صندلی نشسته اید خودتان را تصویر کنید حالا ۲ برش خیار تازه را هم روی چشمان خود بگذارید و دقایقی به هیچ چیز فکر نکنید و می بینید که واقعا بهتر شده اید. برای کودکان رنگ های آبی روشن، صورتی ، نارنجی روشن، مناسب تر است زیرا آنان را شاداب تر می کند از این رنگ ها در رنگ آمیزی اتاق کودک نیز می توانید استفاده کنید.

رازهایی که ناخن های شما در مورد سلامت تان فاش می کنند

آیا می دانستید که ناخن های شما می توانند سرنخ هایی در مورد سلامت عمومی شما بدهند؟ سفید شدن ناخن، زرد شدن آن و علائم دیگری که در ناخن ها ظاهر می شوند به چه معنی می توانند باشند؟

شما می توانید مشکلات و بیماری های اعضای داخلی بدن تان(مشکلات ریه، قلب، کبد و ...) را در ناخن هایتان ببینید.

ناخن های رنگ پریده

ناخن های بسیار رنگ پریده بسیاری از اوقات به افزایش سن نسبت داده می شوند. اما می توانند نشانه بیماری های زیر نیز باشند:

آنمی (کم خونی)

نارسایی احتقانی قلب

دیابت

مشکلات کبدی

سو تغذیه

ناخن های سفید

اگر ناخن ها سفید شده اند و اطراف ناحیه سفید، یک حاشیه پر رنگ وجود دارد، می تواند نشان دهنده وجود مشکلات کبدی مانند هپاتیت باشد.

ناخن های زرد

یکی از شایع ترین دلایل زرد شدن ناخن ها، عفونت قارچی است. چنانچه عفونت قارچی پیشرفت کند باعث بلند شدن ناخن از بستر و ضخیم شدن و خورد شدن لبه های ناخن می شود. در بعضی موارد نادر، ناخن های زرد می تواند نشان دهنده بیماری های جدی تری مانند بیماری تیروئید پیشرفته و یا پسوریازیس باشند.

ناخن های متمایل به آبی

ناخن هایی که دارای ته رنگ آبی هستند، نشان دهنده این هستند که بدن به مقدار کافی اکسیژن دریافت نمی کند. در واقع این حالت می تواند نشان دهنده یک عفونت در ریه مانند پنومونیا باشد.

ناخن های با سطح نا هموار

چنانچه سطح ناخن نا هموار و نقطه نقطه و موجدار شده است، مینواند یکی از نشانه های اولیه پسوریازیس و یا التهاب مفاصل باشد. پسوریازیس یک مشکل پوستی است که در ٪۱۰ از موارد از ناخن ها شروع می شود.

ناخن های ترک دار و شکننده

ناخن های خشک و شکننده که به دفعات ترک می خورند، می توانند نشان دهنده بیماری های تیروئید باشند. ناخن های شکننده و تر کدار با نما و ته رنگ زرد، نشان دهنده عفونت قارچی ناخن ها هستند.

ناخن با حاشیه و پوست اطراف پف کرده

اگر پوست اطراف ناخن، قرمز شده و پف کرده است، نشان دهنده این است که شیار اطراف ناخن دچار التهاب شده است. این حالت می تواند نشان دهنده بیماری لوپوس و یا سایر بیماری های بافت همبندی باشد.

خطوط سیاه زیر ناخن

به ناخن هایی که دارای خطوط سیاه هستند بایستی به سرعت رسیدگی شود. این خطوط سیاه معمولا نشانه ملانوما(خطرناک ترین نوع سرطان پوست) هستند.

تحلیل رفتن و کوتاه شدن ناخن ها

گاز گرفتن ناخن ها ممکن است فقط یک عادت در بعضی افراد باشد، اما در بعضی موارد نشان دهنده اظطراب و استرس پایدار است که نیاز به مداخله پزشکی دارد. همچنین ممکن است نشانه اختلال روانی جبری-وسواسی باشد.

در پایان به این نکته توجه کنید که بسیاری از تغییرات ناخن ها، بی ضرر هستند و همیشه نشان دهنده بیماری نیستند. برای مثال هر کسی که ناخن هایش سفید است به معنی ابتلای او به هپاتیت نیست. چنانچه از تغییرات ناخن خود نگرانید و آن را غیر طبیعی می دانید، با یک متخصص پوست و مو مشورت کنید.

اسرارو روشهای نفوذ دردلها

دختران و پسران ،همسران ،کودکان،مدیران،معلمین وهر که را که شما تصور کنید می خواهند به نوعی در دل دیگران نفوذ کنند آنهم نه با چاپلوسی بلکه با اعتماد به نفس و غرور ....

ازنامه های مشکل گشا چنین پیداست که مشکل عده ای از مردم این است که نمی دانند روابط خودرابامردم بر چه اساسی بنا نهند تابه محبوبیت وعزیزی برسند اینست که دراین مقاله درباره محبوبیت سخن می گوئیم .اگر دلتان می خواهد که اطرافیان دوست تان داشته باشند وباهمنوعان خود روابط حسنه برقرارسازید ویقین پیدا کنید که دوستتان دارند مقاله زیر رابه دقت بخوانید .اگر دلتان محبوبیت می خواهد هیچ خجالت نکشید زیرااین یک نیاز طبیعی آدمیزاداست .ویلیام جیمز روانشناس بزرگ امریکایی درجائی نوشته است که (یکی از عمیقترین وریشه دارترین انگیزه های آدمیزاد اینست که محبوب واقع شوند ومردم قدروآنهارابشناسند)امامیل به محبوب شدن گاه دورنیست مارادرمعرض خطر بگذارد بدین معنی که آنچنان به محبوبیت خودعاشق شویم که برای بدست آوردن آن به وسایل نامبارک دست یازیم .مثلابه چاپلوسی بپردازیم ومجیزوتملق دیگران رابگوئیم وحتی ازاین هم فراتر رفته محبوبیت خودرابه قیمت تحفه هائی که به افرادمی دهیم تامین سازیم .به صراحت باید بگویم که محبوبیت یک امرمادرزادی وارثی نیست البته بعید نیست عده ای بیشتر ازسایرین آماده کسب محبوبیت باشند ولیکن دیگران را نیز اگر

بخواهند می توانند بابذل مختصر کوشش به همان اندازه محبوب شوند .کسانی که محبوب می شوند کسانی خستندکه حاکم برروابط خودبادیگران هستند ومااکنون به عوامل شش گانه راکه اگربدان عمل کنید شمارادرخانه واداره ومدرسه محبوب خواهد ساخت یکی بعدازدیگری تشریح می سازیم :

نخست -آنکه ظاهرآراسته دربسیاری از مواردخیلی مفید است ولیکن درکارمحبوب شدن تاثیردردرجه اول نداردوحال آنکه اگر درتمیزی لباس وآراستگی آن بکوشید این البته در محبوبیت وغزیزشدن شما موثراست زنی که می خواهد محبوب شوهرش واقع شود مجبورنیست لباس فاخر بپوشد وبهترین وگرانترین عطرها وکرم ها رابه سروصورت خود بمالد بلکه اگر تمیز ومرتب باشد باهمان لباس ساده خانه نیز قادر است عزیز شوهرش شود بی گامن یک شخص عالی مثل خورشید نورافشانی می کند وجامه کثیف یا موهای ژولیده وپریشان وصورت ناشسته قادرنیست ازنورافشانی آن جلوگیری کند ولیکن چه اصراری هست که خورشید تابان شخصیت خود را باابر ژولیدگی بپوشانیم ؟زیرا ظاهر مانباید مخل تشعشع باطن ما باشد که هیچ بلکه باید به تلالو باطن وشخصیت درخشان ما کمک کند .بسیار اتفاق می افتد که از طرزلبا س پوشیدن افراد می توان به شخصیت آنان پی برد ودر مثل درباره لاابلیگری وبی ذوقی ویاذوق وشم هنری وحالت خود نمایی انها بدرستی داوری کرد هیچکس نمی تواند منکر این امر شود که ظاهر کسان در روابط اجتماعی آنان موثر است .ودر عکس العمل دیگران نسبت به آنان تاثیر می کذارد .با همه آنچه گذشت نقش ظاهر

درمحبوبیت چندان زیاد نیست واهمیت آن در این است که معاشران درنخستین وحله برخوردازروی ظاهر ما درباره ما داوری می کنند واگر ظاهر ام زننده باشد ممکن است از ما داوری جوینده واین زحمت رتبه خود ندهند که با وجود ظاهر ناخوشایندمان باما معاشرت کنند تا بعداپی به شخصیت جالب ما ببرند .

دوم -آنکه برای کسب محبوبیت به تبسم وشادی نیاز داریم البته ناگفته پیداست که رفتار ما باید متناسب با مقتضیات واوضاع واحوالی که در ان هستیم باشد .مثلا ماهیچوقت انتظار نداریم که فلان رئیس اداره ای که برای نخستین بار به ملاقاتش می رویم قاه قاه باما بخندد وازاین قبیل .باری هرکدام از ما مثل این است که در هر مقامی که باشیم شرایطی در دور وبر خود پدید می آوریم مثلا شرایط دوروبر بعضی از مردم ناخوشایند است وآدمی رامی گریزاند وبر عکس شرایط عده ای دیگر گیرا ودلچسب است .اگر دلمان می خواهد که محبوب بشویم باید بکوشیم که فضای دوربر خود را گیرا جذاب سازیم مثل اهن ربایی که دوروبرش همه چیز را به خود جلب می کند وبرای این کار باید غرولند کردن پرهیز کنیم ودر اشخاص واشیاواحوال به دنبال چیزهایی بگردیم که موجب نشاط ما می شود .داشتن کنجکاوی وحساسیت نسبت بدانچه مردم درباره ما فکر می کنند وابراز علاقه واقعی در این خصوص از جمله چیزهایی هستند که ملال وخود خوری وسایر عواملی راکه مخل ومزاحم نشاط خاطر ماست از ذهن مادور می سازند .معنای وسیعتر نشاط وشادی این است که بچیزی علاقه داشته باشیم مثلا وقتی داریم نمایشی راتماشا می کنیم ویاباکسی مشغول

صحبت هستیم ویاداریم کاری می کنیم ویابازی می کنیم شوروشوق ماازناصیه ورفتار ما پیدا خواهد بود .شور وشوق ونشاط مزبور به اطرافیان ما منتقل می گردد ومیان ما وآنها رابطه ای برقرار می سازد زیرااین دیگر به تجربه ثابت شده است که ادمهای پرشوروشوق بیش از افراد سردوبیحال کسان رابه خود جلب می سازند .

سوم -آنکه فروتنی یکی از شرایط اساسی کسب محبوبیت است کسانی که خودخواه هستند وپیوسته ارز برتریهای خیالی خود حرف می زنند وبدان می بالند کمتر ممکن است مردمانی محبوبی باشند .این بدان معنی نیست کهبرای محبوب شدن تا بدان جا خفض جناح وسکسته نفسی وفروتنی راافراط کنیم که به عزت نفس وغروروواعتماد به نفس ما لطمه واردآید .باید تاآنجا که امکان دارد کارهائی راکه به ما محول شده است به خوبی انجام دهیم ووقتی کار خود رابه خوبی به انجام رساندیم به ان افتخار کنیم اما در عین حال باید خود راامادہ کنیم که از دیگران چیز یاد بگیریم وباصلاح اشتباهات خود بپردازیم تا نتایج آینده کار ما بهتر شود ادمیانی که به واقع چیز دان هستند کمتر متکبر وخودخواه از آب در می آیند .چون چنین کسانی

بهتر از هر کس می دانند که معلوماتشان در نتیجه با مجهولاتشان چه اندازه ناچیز است شعر معروف که می گوید:

(تا بدان جا رسید دانش من　　　　که بدانم همی که نا دانم)

در واقع وصف حال این عده است همیشه به فکر چیز یادگرفتن باشیم یعنی از گهواره تا گور .گوش دادن به حرف دیگران محاسن زیادی دارد زیرا اطرافیان ما وقتی ببینند که ما به حرفشان گوش می دهیم تا چیز یاد بگیریم حس خودخواهی شان تسکین می یابد واین امر به محبوبت ما در میان آنان کمک خواهد کرد .بنابراین بدنیست در طی معاشرتهایتان بکوشید تا کسان رابصحبت کردن درباره اموری هدایت کنید که در آن خبره ومطلع اند .البته هر کدام ازما سلیقه های خاصی دراین زمینه داریم ولیکن فروتنی احترام به آزادی عقیده دیگران وجرمی نبودن وحق حیات برای دیگران قایل بودن ازجمله چیز هایی است که در هرکسی باید پیدا شود وریبائی گرائی خاصی خواهد داشت عوض آنکه به دیگران بگوئید که فلانی عقیده اش صددرصدغلط است بهتر است بگوئید عقیده شما رافهمیدم ولی فکر نمی کنید ۰۰۰چه رعایت ادب به کسب وجهه شما در افرادکمک خواهد کرد .از اینها گذشته اگر میان مردم به منطقی بودن وخردمندی معروف شوید این خود از وسایلی است که شما رابه محبوبیت نزدیکتر می سازد .

چهارمین نکته -این است که دیگران رابیازمایید وبگذارید دیگران شما رابیازمایند .کمتر چیزی است که بیش از حقه بازی ودوروئی موجب انزجار انسان از دیگران شود منظورم این است وقتی که حس می کنیم فلانی قابل اعتماد نیست خیلی زود روابط خود رابااوقطع می کنیم .محبوبیت ما زمانی افزایش می یابد که دربین مردم به این صفت معروف شویم که پیوسته در فکر امتحان دادن وامتحان کردن معاشران خودهستیم .اشخاص مرتب دلشان می خواهد که دیگران آنها

رابیازمایند البته چندان مطبوع نیست که حس کنید کسی دارد در خفارفتار وکردار وگفتارتان رابررسی می کند .مردم معمولا از کسانی بدشان می آید که به آنان بد گمان باشند ودر معاشرت باآنان جانب صراحت رارعایت نکنند وحال آنکه اگربدانند که داریم آزمایششان می کنیم به ما علاقه مند می شوند وبه محبوبیت ما افزوده می گردد.به همین دلیل نیز باید خودمان رااشخاصی نشان دهیم که ظاهر وباطنشان یکی است وچنین اشخاصی از هر امتحانی سربلند در می آیند وذیلا طریق سه گانه ای را که برای نشان دادن صداقت لازم است شرح می دهیم

اول -گفتار وکردارماباید باهم جوردربیاید یعنی اگر قولی دادیم یاادعایی کردیم باید بدان عمل کنیم وباصطلاح خودمان واعظ غیر متعظ نباشیم .پاره ای از مردم یاد کنم به وعده وفا می کنند ویاهیچگاه به وعده خود وفا نمی کنند البته اگر چنین اشخاصی به محبوبیت نرسند جای شگفتی نخواهد بود .

دوم -اینکه صداقت ویکی بودن ظاهر وباطن مازمانی برهمه آشکار خواهد بود که بدانند پشت سرشان از آنها غیبت نمی کنیم یعنی در غیابشان چیزی بگوییم که در حضورشان نمی گوئیم .غیبت هر چند که ممکن است از خبث نباشد ولیکن دشمن شماره یک محبوبیت شماست .

سومین طریق -آنست که اشخاص بایدبه رازداری شماایمان آورند وقتی که از شما خواهش می کنند که رازشان رافاش نسازید جداوصمیمانه از این کار خودداری نمائید .این بود راههای سه گانه ای که هر کسی می تواند هم دیگران رابه مددآن بیازماید وهم به دیگران اجازه بدهد که اورابیازمایند .

چهارمین نکته -این است که تا آنجا که برایمان مقدور است از تشویق دیگران مضایقه نکنیم چه بدین وسیله عوض آنکه خود رابسازیم به ساختن دیگران اقدام می کنیم .وقتی که دیگران رابه خودشان خوشبین ساختیم به ناچار انها رابه خودکمان نیز خوشبین ساخته ایم روشن تر بگویم وقتی که مرتبا از دیگران انتقاد می کنیم بالاخره به جائی می رسیم که انها نسبت به خودشان بدبین می سازیم واین بد بینی سرانجام به خود ما بر می گردد وبه محبوبیت ما لطمه می زند .این طبیعت بشر است از آدمی که از و به شدت انتقاد کند خوشش نخواهد آمد .در کتاب ایوب در توراتست که یکی از برادرانش به اومی گوید(برادر سخنان حکیمانه توموجب شده است که عده ای به خود خوشبین وامیدوار شوند)مگر خود ما ازچنین کلمات حکیمانه ای در زندگی خصوصی خود سود نجسته ایم ؟پس این به دست ماست که باتشویق مردم به محبوبیت خود ونزدانان بیفزائیم چه یک سخن گرم وامید بخش نمی دانید چه تاثیر معجزه آسایی در التیام جراحات محرومان ودرماندگان ونومید شدگان دارد.به مصداق :

تونیکی می کن ودردجله انداز　　　که ایزددر بیابانت دهد باز)

هر کمک فکری که به دیگری بکنید از فواید ان برخوردارخواهید شد .شکسپیر برای کسب محبوبیت بهتر از این نیست که آدمی طوری مردم را تشویق کند که آنها احساس نمایند بر اثر ملاقات بااو به زندگی امیدوار تر وقوای انسانی خویشتن خوشبین تر شده اند .

پنجمین نکته -بالاخره این است که به مردم کمک کنید ممکن است عده ای بگویند که اگربه مردم کمک کنیم سوء استفتده خواهند کرد ولیکن به این بهانه نمی شود از کمک به مردم چشم پوشید .فراموش نباید کرد یکی از شرایط کسب محبوبیت این است که به مردم کمک کنیم وهم از انان کمک قبول کنیم .یکی از مشکلات کار این است که بعضی از مردم نه تنها از کمک های ما سوءاستفاده نمی کنند بلکه از پذیرفتن کمک نیز بیزارند .برای احتراز از این مشکلات باید به نحوی رفتار کنیم که مردم تصور نکنند که کا راه می رویم تا به مردم کمک کنیم .بدنیست قصه مردسامری رااز تورات در اینجا نقل کنم :حضرت عیسی در جواب عده ای از مردم که از اوسئوال می کردند چگونه به مردم کمک کنیم فرمود :روزی مردمحترمی در بیابان بیت المقدس اسیر دزدان شد ودزدان زخمی به او زده واورا کناری گذاشته پا به فرارگذاشتن عده ی زیادی از مردم که پاره ای از آنها اهل دین نیز بودند از کنار او رد شدند بدون آنکه توجهی به اوکنند تا آنکه مردسامری که هیچ داعیه ای هم نداشت از آنجا عبور می کرد که چشمش به آن مرد زخمی افتاد بیدرنگ به بیمارش همت گماشت ومرهمی برزخمش گذاشت (منظور حضرت مسیح این بودکه آدمی هر

وقت که فرصت کمک پیش آید باید کمک کند نه اینکه کمک به دیگران راحرفه خود سازیم) جذاب باشیم ؟

چگونه جذابیت ، گیرایی و ماندگاری در قلب های دیگران داشته باشیم

همه ما علاقه‌مندیم یادمان در دلهای اطرافیان باقی باشد و این تنها با سلاح خُلق خوش حاصل می‌شود. هنگامی که به خاطرات پررنگمان با آشنایان مراجعه می‌کنیم افراد مهربان و خوش اخلاق از ماندگارترین شخصیت‌ها در ذهن و رحمان می‌باشند. چنین ماندگاری در قلب‌ها آرزوی همه ماست و این مهم به دست نمی‌آید مگر آن که از رموز آن آگاه باشیم.

یکی از مهمترین رازهای رسیدن به آن جذابیت است و قبل از هر چیز باید بدانیم که جذابیت چیزی غیر از زیبایی است. شخص می‌تواند صورت زیبایی نداشته باشد اما بسیار جذاب باشد و هم چنین می‌تواند بسیار زیبا باشد اما اصلاً جذابیت نداشته باشد. جذابیت و گیرایی یک ویژگی کاملاً اکتسابی است و به راحتی می‌توانیم صاحب آن باشیم:

۱ – ظاهری آراسته داشته باشید.

تمیز و مرتب باشید، هماهنگی و پاکیزگی شما، ناخودآگاه شما را جذاب می‌کند. بعضی از افراد براساس تصوری اشتباه برای جذاب شدن

به زحمت زیادی می‌افتند و خود را به شکل‌های عجیب و غریبی درست می‌کنند. مهمترین مسئله این است که مرتب و هماهنگ و در عین حال ساده باشید. نامرتب بودن حتی حرفهای قشنگ، مثبت و تأثیرگذار شما را ضایع می‌کند. فرزندی که همیشه پدر و مادر خود را آراسته و با ظاهری مرتب می‌بیند، ظاهر آراسته فرد ناآشنا او را نمی‌فریبد. چون ممکن است جذب ظاهر آراسته کسی شوند که تأثیر منفی او از اثرات مثبتش به مراتب بیشتر باشد.

۲ - بیشتر سکوت کنید:

غالباً افراد به اشتباه برای این که جذاب‌تر شوند، بیشتر شلوغ می‌کنند و به خطا می‌روند. سکوت، یک تأثیر ذهنی و روانی بسیار قوی می‌گذارد. در سکوت، فرد پیرامون خود خلاء ایجاد می‌کند و هر خلایی، جذب را سبب می‌شود. آنها که بیشتر صحبت می‌کنند و کمتر می‌شنوند از جذابیت خود می‌کاهند، حال آن که سکوت و گوش دادن بیشتر به واقع شما را عاقل‌تر و قابل اطمینان‌تر معرفی می‌کند و این زمینه‌ای مساعد برای صمیمیت بیشتر است. سکوتی سرشار از اعتماد به نفس سرچشمه صمیمیت است.

۳ - نرم و ملایم سخن بگویید:

هنگامی که نرم و ملایم صحبت می‌کنید افراد را جذب خود می‌کنید و به راحتی می‌توانید بر روی آنها تأثیر بگذارید. آدم‌های خشن و داد و بیدادی افراد مناسبی برای اطمینان کردن، نیستند.

۴ - فرد محترمی باشید:

بی‌احترامی به خود، به دیگران و بی‌احترامی و بی ادبی در کلام و رفتار همگی از جذابیت شما می‌کاهد. شما باید هم در ظاهر آراسته باشید و هم در باطن وارسته. افراد مؤدب و متین و محترم بی تردید جذابند و این جذابیت از درون موج می‌زند.

محترم و مؤدب و باشخصیت باشید، خواهید دید خود به خود جذاب می‌شوید.

۵ - زیاد شوخی نکنید اما بسیار تبسم کنید:

شوخی فراوان از انرژی ذهنی و جذابیت شما می‌کاهد چرا که شوخی فراوان به تدریج مرزهای لازم بین افراد را از بین می‌برد متبسم باشید که تبسم به چهره شما جذابیتی عمیق و ژرف می‌بخشد. در تبسم، سنگینی و متانت و جذابیت است.

۶ - قاطعیت یعنی جذابیت:

کسانی که شخصیت قاطعی دارند و هدفها و ارزش‌های معینی دارند، بی‌استثنأ می‌توانند افراد جذابی باشند. زیرا شخصیت‌هایی جذاب و تأثیرگذارند که بسیار مصمم هستند و اعتماد به نفس دارند. به دنبال اهداف مشخصی بودن و به آنها رسیدن اعتماد به نفس زیادی به ارمغان می‌آورد و جذابیت از وجود چنین شخصی موج می‌زند.

آسان بود، این طور نیست؟

فکر می‌کنم شما هم می‌توانید یکی از جذاب‌ترین و ماندگارترین مردان و زنان باشید. اگر می خواهید دیگران عاشق شما شوند ، معطل نشوید دست به کار شوید!

چطور می‌شود دیگران را به سمت خود جذب کنید!

۱- ظاهری آراسته داشته باشید.

تمیز و مرتب باشید، هماهنگی و پاکیزگی شما، ناخودآگاه شما را جذاب می‌کند. بعضی از افراد براساس تصوری اشتباه برای جذاب شدن به زحمت زیادی می‌افتند و خود را به شکل‌های عجیب و غریبی درست می‌کنند. مهمترین مسئله این است که مرتب و هماهنگ و در عین حال ساده باشید.

نامرتب بودن حتی حرفهای قشنگ، مثبت و تأثیرگذار شما را ضایع می‌کند. فرزندی که همیشه پدر و مادر خود را آراسته و با ظاهری مرتب می‌بیند، ظاهر آراسته فردِ ناآشنا او را نمی‌فریبد. چون ممکن است جذب ظاهر آراسته کسی شوند که تأثیر منفی او از اثرات مثبتش به مراتب بیشتر باشد.

۲ - بیشتر سکوت کنید

غالباً افراد به اشتباه برای این که جذاب‌تر شوند، بیشتر شلوغ می‌کنند و به خطا می‌روند. سکوت، یک تأثیر ذهنی و روانی بسیار قوی می‌گذارد. در سکوت، فرد پیرامون خود خلاء ایجاد می‌کند و هر خلایی، جذب را سبب می‌شود. آنها که بیشتر صحبت می‌کنند و کمتر می‌شنوند از جذابیت خود می‌کاهند، حال آن که سکوت و گوش دادن بیشتر به واقع شما را عاقل‌تر و قابل اطمینان‌تر معرفی می‌کند و این زمینه‌ای مساعد برای صمیمیت بیشتر است. سکوتی سرشار از اعتماد به نفس سرچشمه صمیمیت است.

۳ – نرم و ملایم سخن بگویید

هنگامی که نرم و ملایم صحبت می‌کنید افراد را جذب خود می‌کنید و به راحتی می‌توانید بر روی آنها تأثیر بگذارید. آدم‌های خشن و داد و بیدادی افراد مناسبی برای اطمینان کردن، نیستند.

۴ – فرد محترمی باشید

بی‌احترامی به خود، به دیگران و بی‌احترامی و بی ادبی در کلام و رفتار همگی از جذابیت شما می‌کاهد. شما باید هم در ظاهر آراسته باشید و هم در باطن وارسته. افراد مؤدب و متین و محترم بی تردید جذابند و این جذابیت از درون موج می‌زند.

محترم و مؤدب و باشخصیت باشید، خواهید دید خود به خود جذاب می‌شوید.

۵ – زیاد شوخی نکنید اما بسیار تبسم کنید

شوخی فراوان از انرژی ذهنی و جذابیت شما می‌کاهد چرا که شوخی فراوان به تدریج مرزهای لازم بین افراد را از بین می‌برد متبسم باشید که تبسم به چهره شما جذابیتی عمیق و ژرف می‌بخشد. در تبسم، سنگینی و متانت و جذابیت است.

۶ – قاطعیت یعنی جذابیت

کسانی که شخصیت قاطعی دارند و هدفها و ارزش‌های معینی دارند، بی‌استثنأ می‌توانند افراد جذابی باشند. زیرا شخصیت‌هایی جذاب و تأثیرگذارند که بسیار مصمم هستند و اعتماد به نفس دارند. به دنبال اهداف مشخصی بودن و به آنها رسیدن اعتماد به نفس زیادی به ارمغان می‌آورد و جذابیت از وجود چنین شخصی موج می‌زند. آسان بود، این طور نیست؟ فکر می‌کنم شما هم می‌توانید یکی از جذاب‌ترین و ماندگارترین‌ها باشید. معطل نشوید دست به کار شوید.

5... روش عاشق کردن دیگران

بـه بـازی گرفتن احساسات دیگران کار نـا پـسـندی است بـخـصوص کسانی که بسیار دوستتان دارند. خیلی خوب میشد هر کسـی را کـه خـواهان او بـودیـد سـهـل و آسـان بـه دست میاوردید بدون آنکه نیاز به نقش بازی کردن داشته باشید.

برخـی افراد ممکن است با خواندن این مقاله پیشنهادات من را غیر اخلاقی و غیر منـصـفانـه تلقی کـنـنـد.

بـه بـازی گرفتن احساسات دیگران کار نـا پـسـندی است بـخـصوص کسانی که بسیار دوستتان دارند. خیلی خوب میشد هر کسـی را کـه خـواهان او بـودیـد سـهـل و آسـان بـه دست میاوردید بدون آنکه نیاز به نقش بازی کردن داشته باشید. اما متاسفانه دنیای واقعی همیشه اینگونه عمل نـمـیکند. بعضی وقتها شما به امید بدست آوردن فرد خاصی ماهها خود را به آب و آتش میزنید به عشق او زنـدگی میکنـید و حسرت داشتنش را میکشید و عاقبت بدون ثمر و نتـیجـه ناکام می مانید. و آنـجاسـت کـه راهـکـارهـای ذیل ناگهان همچون موهبتی آسمـانـی جـلـوه گـر خـواهند شد.

البته توصیه های من سحر و جادو نبوده و آنگونه نیز نمیـبـاشـدکه شخصی را برغم خواست و میل باطنی و با بکارگیری این تکنیکها وادار بـه آن کند که دلباخته و عاشق شما گردد. کاری که این تکنـیـکها انجام می دهند شـانـس و اقـبـال را بمقدار زیادی به سود شما افزایش

می دهند. آیا این کار شرورانه و نادرست است؟ من اینطور فکر نمیکنم بنابراین به مطالعه خود ادامه دهید

.

●زیاد معاشرت کنید... سپس غیر قابل دسترس گردید

هـر چه بیشتر با شخصی ارتباط داشته باشید آن شخص بیشتر شما را دوست خواهد داشت. این را دیوید لیدمن متخصص رفتار انسانها بیان می کند. در واقع حق با اوسـت. چندین مطالعه دیگر نشان داده کـه در مـعـرض قـرار گـرفـتن مکرر با هر محرک خاص ما را نسبت به آن محرک علاقه مند تر می گرداند. (تنها زمانی این نظریه صدق نمی کنـد کـه واکنش اولیه ما به آن محرک منفی باشد). بنابراین در ابتدای آشنایی از آنکه کناره گیـر، گریزان و غیر قابل دسترس باشید، پرهیز کنید. در عوض به دنبـال بهانه های فراوان برای آنکه وقت خود را با وی بگذرانید باشید.

اکنون حواستان را کاملا جمع کنید چون این مرحله زیرکانه بوده و احتیاج به مهارت دارد. درست زمانی که مطمئن شدید که او را مجذوب خود کرده و محبوب گشته اید به تدریج معاشرت خود را کاهش داده و کمتر در دسترس قرار گیرید و این کـار را تـا زمانی کـه وی دیگر شما را دیگر ملاقات نکرده و نبینـد ادامه دهید. شـما هم اکنون "قانون کمـیابی" را بطور مؤثر بکار گماردید. همه ما واقف هستیم که

مردم خـواهـان چیزهایی هسـتـند که نمیتوانند داشته باشند. و همیشه در دسترس بودن شـما سبب کاهـش ارزش و شـان شما می گردد. برای مثال هـرگـاه پـایتان را از در خانه بیرون بگذارید و با توده عظیمی از الماس بروی زمین روبرو گردید، کم کم برایتان عادی شده و دیگر آنها را بچشم سنگهای گرانبها و ارزشمند نخواهید نگریست. این قانون کمیابی است که سبب میشـود بـیشتر طالب آنها گردید. با آنان باشید و سپس کمیاب گردید و مشاهده خواهید کرد محبوب تر می شوید. ما مرتبا در مورد مسایلی چون شور و اشتیاق، جـاذبـه جـنـسـی و عـشـق صحبت به میان میاوریم اما به "شباهت ها" اشاره ای نمیکنیم.

بـایـد آگـاه باشیم افراد با خصوصیات متضاد در بلـنـد مـدت جـذب یـکدیـگر نـمی شوند. ما همواره در جستجوی شباهتها میان خود و شریک زندگیمان می بـاشیم. اغـلب ما بـا گـشـتـن و مـعـاشرت با دوستانی که مورد علاقه امان نمی باشند ترس داریـم پس چـرا با مـعشـوق خود چنین کنیم؟ علاقمند بودن و دوست داشتن کسی بسیار مهم تر از آن است که ما عاشق آن فرد باشیم. تنـها شباهت های اخلاقی و شخصیتی ما نیست که حائز اهمیت میباشد. هرگاه شما با فردی کـه از لـحاظ ظاهـر شبـیـه شـما باشد آشنا گردید، احتمال آنکه وی شیفته و دلباخته شما گردد ۴ برابر بیشتر میباشد .

●کار دلپسندی برایش انجام ندهید... بـگذاریـد او برایتان کارهای دلپسندی انجام دهد

هرگاه شما کار پسـنـدیـده ای بـرای شـخـصی انجام دهید، از دو جهت احساس خوبی خواهید داشت: احـساس خـوشـنودی از خـودتان و صمیمیت با فردی که شما اندکی با عملتان لوسش کرده اید. ما معمولا بمنظور توجیه زحمات و یا هزینه هایی که صرف فرد مورد نظر کرده ایم در شایستگی و استحقاق وی مبالغه وخیالپردازی میکنیم. سـرانجام آنکه:ما آن فرد را بیشتر دوست خواهیم داشت.هرگاه شخصی برای ما کار پسندیده ای انجام میدهد، خوشنود میگردیم. اما در کنار آن احساسات ناخوشایند دیگری نیز تظاهر خواهند کرد. گاه غرق در هیجانات میشویم. در تـنگنا قرار می گیریم که مانند همان فرد بامعرفت که آن لطف را در حق شما کرده عمل نماییم یعنی آنکه لطفش را جبران کنیم. و حتی زمانیکه آن عمـل نـیک از سوی شخصی صورت می گـیـرد کـه شـما علاقه وافری به وی داشته اما نسبت به احساسش نسبت به خودتان مردد هستید، مسئله بسیار بغرنج تر میگردد. متوجه منظورم می شـوید؟ هنگامی که ما شیفته و شیدای شخصی می شویم، ناگزیریم برای او کارهای لطف آمیزی انجام دهیم.اما بهتر آنست اجازه دهید او شما را لوس کند .

●به او نگاه کنید

زیـک روبیـن روانـشـنـاس دانشگاه هاروارد مطالعه ای را صورت داد تا دریابد آیا قادر است عشق را بطور علمی توسط ضبط مدت زمانی که دو عاشق بیکدیگر چشم دوختـه انـد، مورد اندازه گیری قرار دهد. وی دریافت که دو فردی که عمیقا عاشق یکدیگر می بـاشند ۷۵ درصد از زمانی را که گفتگو می کنند، به همدیگر نگاه می کنند. و هـنـگـامی که فرد ناخوانده ای به میان صحبتشان وارد میگردد آهسته تر روی از یکدیگر برمی گـردانـنـد. در گـفـتـگوهـای معمولی افراد ۳۰ تا ۶۰ درصد از وقت را به نگاه کردن به یـکدیـگر اخـتـصـاص می دهند.

اهمیت مقیاس روبین واضح میباشد

احتمال آنکه بگوییم دو فرد تا چه میزان عاشـق و دلبـاخته یـکدیـگر هستند را می تـوان بـا انـدازه گیـری مـدت زمـانـی کـه آن دو عاشقانه به یکدیگر زل می زنند تخمین زد.

برخـی روانـکاوان از آن در حین مشاوره برای آنکه دریابند تا چه اندازه زوجین به یکدیگر علاقه و عشق دارند سود می برند. هـمچنین این موضوع اطلاعات سودمند زیادی را بـرای آنـکه بـخواهید شخصی دلباخته شما گردد در اختیارتان قرار میدهد. اینگونه که: هرگاه به شخصی که دوسـتـش می دارید در حین گفتگو ۷۵ درصد از زمان به وی نگاه کنید. با این کار مغز آن فرد را فریب میـدهید. مـغز آن شخص آخرین باری که فردی تا این اندازه به او نـگـاه کـرده را بـخاطر

آورده و تـحلـیـلش از این نگاه طولانی، وجود عشق و علاقه خواهد بود. در نتیجه این طـور مـی انـدیـشد که عاشق شما است و مغزش شروع به ترشح فنیل اتیلامین (PEA) می کند. ایـن مـاده از خانواده آمفی تامین ها میباشند که توسط سیستم عصبی ترشح میگردد.هنگامی که ما عاشق میشویم PEA همان عاملی است که سبب تعریق کف دستان، احساس دل آشوبی، و افزایش ضربان قلب میشود.هر چه شخصی که شما خواهانش میباشد PEA بیشتری بدرون جریان خونش جاری گردد احتمال آنکه او دلـبـاخـتـه شـمـا گـردد افـزایـش مـیـیابد. زمانی که شما نمی توانید صادقانه فردی فرد بی رغبـتـی را وابسته خود کنید، بکارگیری این تکنیک تولید PEA را کاملا میسر خواهد نمود. امتحان کنید.مطمئن هستم از نتیجه کار خود شگفت زده خواهید شد. زمـانـی کـه بـا شخصی هستید به وی حس عاشق بودن را القا کنید و اینکه او سـرانـجـام بـاورش شـود که عاشق شما است، زیاد بطول نخواهد انجامید .

●روی برنگردانید...

دیـگر یـافته های تعیین کننده در تحقیقات روبین: اگر فردی بـه زن و شوهری که در حـال گفتگو هستند، ملحق گردد، مدت زمان زیادی طول می کـشـد تـا نگاه آن زوج از یکدیگر منحرف شده و به نفر سوم برگردانده شود. باز هرگاه این عمل را با شـخصـی کـه هنوز دلباخته شما نگشته بکار بندید، به او طوری القا میکنید کـه گویی دلبـاخته

شماست و باعث سرازیر گشتن مقدار بیشتری PEA داخل جریان خونش می شوید. لئیل لونز، متخصص روابط انسانها، این تکنیک را "چشمان آب نباتی" نام نهاده. چشمانتان را به چشمان فردی که دوستش می دارید قفل نموده و ثابت در همان حالت نگه دارید. حتی زمانی که او صحبتش پایان یافت و یا آنکه شخص دیگری به شما ملحق شد، روی برنگردانید. وقتی سرانجام خواستید چشمانتان را از چشمانش برگردانید (پس از ۳-۴ ثانیه) آن کار را با بی میلی و آهستگی انجام دهید دقیقا مانند آنکه توسط یک آب نبات به یکدیگر چسبیده اید. شاید این تکنیک زیاد سودمند به نظر نرسد ولی باور کنید هرگاه بطور صحیح صورت گیرد از تعجب نفس شما را بند خواهد آورد. اگرآنقدر کمرو و خجالتی می باشید که قادر نیستید مستقیما به چشمها خیره شوید از تکنیک آب نبات صرف نظر کرده و از این روش استفاده نمایید.بفردی که وارد گفتگوی شما شده روی برگردانده اما به محض آنکه سخنان آن فرد پایان یافت، به سرعت چشمانتان را به سمت شخص مورد علاقه خود بازگردانید. این یک حرکت بررسی کننده است. شما میخواهید واکنش وی را از آنچه گوینده بیان داشته مورد بررسی قرار داده و به وی تفهیم کنید که بیش از آن فرد به او علاقه مند هستید .

●از علم مردمک سنجی کمک بگیرید...

ما هـمگی با حالت چشمها پیش از خواب آشنا هستیم وقتی بـه آنها مینگریم نگاهـی خمارآلود است. شما تنها به یک چیز برای ایجاد حالت چشمان پیش از خواب نیاز دارید: مردمک های بزرگ و متسع. بر طبق علم مردمک سنجی این عاملی اسـت کـه هـمه ما به آن پاسخ می دهیـم. شـما قادر نیستید مردمک چشم خود را آگاهانه کنترل کنید (به همین خاطر است که می گویند چشمها هیچگاه دروغ نمیگویند). اما شما میتوانـیـد با ایجاد شرایط مناسب حالت مردمک منبسط را پدید آورده و به نتیجه دلخواه بـرسید. ابتدا نور را کاهش دهید. هـرگاه میـزان روشـنـایـی و نـور مـحیـط کاهـش یابد مردمک چشمها متسع میگردند.

به همین خاطر است که استفاده از نور شمع و یا کلیدهای کاهنده نور چراغها در رستورانهای رمانتیک ضروری میباشد. تنها با ملایم کردن و کاهش نور نیست که چهره ما جذاب تر بنظر میرسند، مردمکهای منبسط نیز سودمند هستند.

دانشمندان ۲ تصویر از یک زن را به مردان نشان دادند. هر دو تصویر یکسان و مشابه بود یکی از دو تصویر طوری دستکاری شده بود که مـردمک چشـمـها بـزرگـتـر بـنـظر بـرسنـد. زمانی که تصویر دستکاری شده را نشان مردان دادند، آنهـا زن را در تـصـویـر دسـتـکاری شده، ۲ برابر جذابتر از تصویر واقـعـیـش تـشـخیـص دادنـد. بـروی چهره مردان نیز آزمایش مـشـابـهـی صـورت گـرفـت و

بـه زنـان نـشـان داده شـد و نـتایج مشابهی حاصل گشت. همچنین هنگامی که ما به چیزی علاقه داریم و دوستش می داریم می نگریم، مـردمک چشمانمان باز بزرگتر و متسع می شوند. این را نیز می تـوان تـوسـط تـصـاویـر به اثبات رساند. این بار پژوهشگران تصویر یک زن زیبا را میـان تـعداد زیـادی از تـصـاویر معمولی و پیش پا افتاده قرار دادند سپس تغییر اندازه مـردمـک چـشمهای مردان حین مشاهده آن تصاویر را مورد بررسی قرار دادند. بدون اسـتـثـنـا مـردمـک چـشـمهـای مردان بروی تصویر مورد نظر منبسط می گشت. این یعنی که هرگـاه شـمـا شـدیدا مجذوب شخصی شده باشید باید تا حالا مردمک چشمانتان مانند حفره های سیاه متسع و بزرگ شده باشد

رازهای عشق(Secrets Of Love)

برای هر روز از ماه یک راز وجود دارد

راز عشق در آرامش است ، زیرا آرامش باعث تکامل عشق می شود . عشق ، هوای نفس و احساسات شدید نیست . عشق انسان ها نسبت به یکدیگر بازتابی از عشق ازلی است و خداوند آرامش کامل است . راز عشق دراین است که دروجود یکدیگر عاشق خداباشید،تا همواره علی رغم همهٔ اشتباهات،تشنهٔ رسیدن به کمال باشید ، چرا که بشر همواره علی رغم موانع فراوان ، سعی می کند به سمت آرمان های جاودانه حرکت کند . راز عشق در این است که محبت تان را بسط ده ید تا تبدیل به عشق واقعی میان دو انسان شود . سپس آن عشقی را که دست پروردهٔ پروردگار است بسط دهید ، تا بشریت و کل مخاوقات را

در برگیرد

راز عشق در این است که به دیگری لذت ببخشی ولی عشق را برای لذت نخواهی . زیرا عشق حقیقی هوی و هوس نیست .هرچه نفس قوی تر باشد ، تقاضاهایش بیشتر می شود و هر چه تقاضاهای نفس قوی تر باشد ، خودپرستی را در تو بیشتر ، بیشتر تقویت می کنند و عشق چهرهٔ واقعی خود را در ملایمت و مهربانی آشکار می کند ، نه در لذت جویی.

راز عشق در مراعات حال دیگری است . هر قدر ملاحظهٔ حال دیگران را می کنی،کسی را که دوست داری بیشترملاحظه کن راز عشق در آن است که جاذبه های خود را با دیگری قسمت کنی ، جاذبه نیروی لطیف و نافذ است که از دیگری دریافت می کنی . این نیرو تنها با بخشش رشد می کند .راز عشق در ایجاد تنوع در زندگی است . نگذار که روزمرگی مثل سیم های کوک نشدهٔ ساز نغمه زندگی عاشقانه تان را به نوایی غم انگیز تبدیل کند .

راز عشق در این است که در هر فرصتی کنار یکدیگر آرام بگیرید ، باهم تنها باشید ، وافکارتان را بایکدیگر درمیان بگذارید . لازم نیست برای سرگرم شدن حتما " از محرکات خارجی است فاده کنید . قرار بگذارید که بیشتر باهم تنها باشید ، تا بتوانید خودتان باشید.

راز عشق در این است که با زمانه کنار بیایید . مایع عشق تان را طوری نگه دارید که بتوانید گودال هایی را که زندگی پیش پای تان می گذارد ، پر کنید.

راز عشق در این است که به محبوب تان قدرت و آرامش بدهید و از او قدرت و آرامش دریافت کنید ، اما نه با اصرار (. راز عشق دراستواری است . در فصول مختلف زندگی ، عشق تان را مانند کوهبلندی استوار ، مانند خاک حاصلخیزی پر ثمر و مانند آفتاب چنان در مرکزیت نگه دارید که همهٔ ستارگان گستردهٔ زمان و فضا به دور آن گردش کنند

دردهای عضلانی

عامل شایع این نوع درد، ورزش نامناسب یا زیاده‌روی در ورزش است. همچنین می‌تواند در اثر بیماریها یا عفونتهای خاصی بروز کند که در اینصورت به مسکن‌های ضد التهاب پاسخ بهتری می‌دهد. علاوه بر مصرف مسکن، گرم کردن (خشک یا مرطوب) و یا ماساژ موضع دردناک می‌تواند در کاهش ناراحتی مؤثر باشد.

سردرد

تقریباً همه افراد بشر حداقل یکبار سردرد را تجربه کرده‌اند برخی سردردها خوبخود رفع شده و نیازی به درمان ندارند. اما گاهی اوقات درمان واقعاً ضرورت پیدا می‌کند.

سه نوع سردرد وجود دارد که بخوبی به مسکن‌های OTC پاسخ می‌دهند:

(1میگرن‌ها - ۲) سردردهای ناشی از التهاب سینوسها ۳) سردردهای عصبی

سردردهای میگرنی خود به سه دسته تقسیم می‌شوند:

(1معمولی ۲) کلاسیک ۳) خوشه‌ایکه انواع معمولی و کلاسیک با مسکن‌هایOTC درمان پذیرند اما نوع خوشه‌ای سردردهای شدیدی هستند که تنها تحت نظر پزشک کنترل می‌شوند.

میگرن‌های معمولی بصورت یک سردرد ناگهانی همراه با تهوع و استفراغ و افزایش حساسیت نسبت به نور و صدا بروز می‌کنند. میگرن‌های کلاسیک معمولاً با علائم بینایی نظیر ظهور پرتوها یا نقاط کور در میدان دید، اشکال در سخن گفتن و ضعف عضلانی مشخص می‌شوند.

سردردهای سینوسی معمولاً در صورت وجود عفونت (که پزشک تشخیص می‌دهد) یا احتقان (گرفتگی) بینی ناشی از سرماخوردگی یا رینیت حساسیتی (آلرژیک) بروز می‌کنند.

این نوع سردرد هنگام برخاستن از خواب شبانه یا نیمروزی عود می‌کند اما با قرار گرفتن سر در یک موقعیت عمودی بهتر می‌شود. در صورت وجود احتقان، بهتر است یک بالش اضافی زیر سر بگذارید تا به خروج ترشحات بینی کمک شود. ضد احتقان‌های خوراکی یا موضعی (رجوع به مبحث فرآورده‌های ضد احتقان (دکونژستانت‌ها) نیز می‌توانند به بهبود این نوع سردرد کمک کنند. در سردردهای عصبی، فرد یک احساس فشردگی تدریجی در جمجمه‌اش دارد که این احساس می‌تواند به یک وضعیت بسیار آزاردهنده مبدل شود. این نوع سردرد غالباً ناشی از استرس است، ظرف چند روز برطرف می‌شود. علاوه بر مصرف مسکن، ماساژ دادن سر نیز می‌تواند در کاهش آن مؤثر واقع شود.

هشدار: اگر سردردهای عصبی مکرراً رخ می‌دهند یا با مسکن‌های OTCبهبود نمی‌یابند حتماً به پزشک مراجعه کنید.

تب و درمان

یکی از مسائل آزار دهنده خانواده ها بخصوص در این زمان کنترل تب کودکان می باشد. مراجعات مکرر و تماس های تلفنی والدین که چگونه تب فرزندم را پایین بیاورم سؤال و مشکل روز می باشد. تب های بالا و طولانی واقعاً خانواده ها را آزار می دهد و ترس بیماریهای عفونی و تشنج خواب را از چشم والدین می گیرد. اکنون به شکل گیری تب و راهکارهای درمان اشاره می شود. درجه حرارت بدن به وسیله نورونهای حساس به حرارت در قسمت جلوی هیپوتالاموس تنظیم می شود و عکس العمل بدن نسبت به حرارت به صورت هدایت خون و یا انتقال خون از طریق بستر عروق، افزایش و یا کاهش عرق، تنظیم حجم مایع خارج و پاسخ های رفتاری مثل پناه بردن به جای گرم و یاسرد می باشد.

بطور طبیعی درجه حرارت بدن در طول روز متفاوت و صبح ها کمتر و بعد ازظهر و اوایل غروب حدود یک درجه بالاتر می باشد، ترموستات بدن نیز در هوای سرد و گرم بسته به حرارت محیط فعال می شود. *علت تب: بدون توجه به حرارت محیط، درجه حرارت بدن به طرق زیر بالا می رود: یکی به وجود آمدن ملکولهای تب زای تولید داخل بدن، دیگری ورود مواد تب زای بیرون بدن در نوع اول مواد تب زای درونی مثل سیاتوتوکسین انترلوکین ـ اینتر فرون ـ پروستاگلندین و لیپیدها سبب تب می شوند. در نوع دوم تحریک گلبولهای سفید و

بسیج آنها برای مقابله با مواد برونی .نوع غیر مستقیم دیگری که موادی در داخل بدن تولید و به صورت مستقیم تب ایجاد نمی کنند ولی توانایی تحریک مواد تب زای داخل بدن را دارا می باشند. چنین مواردی مثل افزایش اسیدهای صفراوی و تولیدات کورتونی و ترکیب آنتیژن ـ آنتی بادی و غیره... می باشند.

سموم مستقیماً روی سیستم هیپوتالاموس اثر گذاشته و ایجاد تب می نماید.

*دفاع بدن: در انسان بالارفتن درجه حرارت مستقیماً یک عامل تطبیقی می باشد و یک راه مقابله با مشکل می باشد. در حیوانات نیز چنین پدیده ای وجوددارد، در پاسخ به میکروبهای بیماری زا که در خزنده ها ـ پستانداران ماهی و پرندگان نیز به وجود می آید، حیوانات نیز سعی می کنند با بالابردن حرارت بدن مقابله خویش را آغاز نمایند. مثلاً وقتی میکروبی به ماهی تلقیح می شود او به طرف آبهای گرم شنا می کند تا درجه حرارت بدنش را بالا ببرد و در مارمولک این حیوان نیز در محل آفتابی می خوابد تا درجه حرارتش را بالا ببرد و بدین وسیله دفاع خویش را شروع می کند.

علیرغم اینکه تب عامل دفاعی بدن می باشد ولی این پدیده مصرف اکسیژن بافت ها را بالا برده و دی اکسید کربن را زیاد و کار قلب را بیشتر می کند، لذا تب بیماریهای قلبی ـ تنفسی، کم خونی، بیماریهای متابولیک (مثل بیماری قند) را تشدید می نماید.

در عفونت ها ـ واکسیناسیون ـ صدمات بافتی (تصادفات ـ سوختگی ـ تزریقات ـ انفارکتوس قلب و ریه) ـ مصرف داروها ـ بیماریهای

روماتولوژیک، بیماریهای التهابی ـ اختلالات غدد (مثل پرکاری تیروئید) نقرس ـ افزایش اوره ـ بالارفتن چربی خون از نوع اول ـ اختلالات ژنتیک (تب فامیلی مدیترانه ای) اشکالات سیستم تنظیم درجه حرارت و مواردی با علت نامعلوم تب ایجاد می شود.

شدت تب: گرچه تب نمی تواند عامل بیماری را مشخص نماید، ولی شدت و شکل تب در تشخیص کمک کننده است. معمولاً یک نوبت تب نشان دهنده عفونت نیست و بیشتر در موارد مصرف دارو ـ مصرف تولیدات با منشأ خون ـ ورزش و تخمک گذاری دیده می شود. تب بالای ۴۱ درجه سانتیگراد معمولاً با منشأ عفونی نیست و بیشتر تب مرکزی و ناشی از بدکارکردن سیستم عصبی مرکزی و منطقه هیپوتالاموس بوده و در موارد ذیل مشاهده می شود. مصرف داروهایی که روی سیستم عصبی مرکزی اثر می گذارد و در تب های دارویی و گرمازدگی ایجاد می شود.

برعکس درجه حرارت پایین تر از ۳۶ درجه سانتیگراد در عفونت های شدید خونی ـ و در موارد سرمازدگی ـ هیپوتیروئیدیسم و یا مصرف زیاد داروی ضدتب به وجود می آید.

انواع تب: اشکال مختلف تب در تشخیص بیماریها کمک کننده است. تب متناوب (Intermittrnt) ـ به تبی اطلاق می شود که تب در طول روز بطور متناوب بالا رفته و قطع می شود.

تب مداوم (Romittrnt) که در طول روز با افزایش و کاهش خود را نشان می دهد ولی اصلاً قطع نمی شود و فقط (۰/۵درجه) بالا و پایین

می رود.

تب عودکننده: که در فواصل تب چندروزه درجه حرارت طبیعی می شود و مجدداً عود می کند.

تب یک روز در میان. که به صورت دوره ای در روز اول و سوم تب وجود دارد ولی در روز دوم تب قطع می باشد.

تب دو روز در میان که به صورت دوره ای در روز اول و چهارم تب وجود دارد ولی در روز دوم و سوم تب قطع می شود.
تب دو مرحله ای که به تب کودکان شتر معروف است که در روز دو نوبت است بالا می رود.

تب چندمرحله ای که در طول روز چندین بار بالا و پایین می رود.
تب یاتروژنیک. که به علت گرمای محیط و یا لباس زیاد ایجاد می شود.
تب با علت نامعلوم که بیش از سه هفته طول می کشد و یا در بیمارستان حتی با بررسی آزمایشی تب بیش از یک هفته ادامه دارد.
*درمان: تب در بچه های با حال عمومی خوب و حدود ۳۹ درجه نگرانی ندارد به استثنای نوزادان، در نوزادان تب علامت مهم است و نبایستی به روشهای متداول درمان شود. اگر با کم کردن لباس نوزاد و کم کردن درجه حرارت محیط تب ادامه داشت بایستی حتماً بررسی شود.
داروهای مورد مصرف برای تب: استامینوفن که می توان هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار استفاده نمود که به صورت قطره ـ قرص ـ شربت ـ شیاف

وجود دارد. ایبوپروفن نیز هر ۶ تا ۸ ساعت تجویز می شود. به علت اینکه کودکان از سن ۶ ماهگی تا پنج سالگی مستعد تشنج هستند، علاوه بر تب برها از دیازپام به صورت خوراکی یا از راه مقعد استفاده می شود. در ضمن بدن شویه با آب ولرم بدون الکل در اکثر موارد مفید است. به هیچ وجه از آسپرین و آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک استفاده ننمایید.

اثر داروهای تب بر بر بیماری های عفونی:

شاید بسیاری تصور کنند که داروهای تب‌بر در معالجه‌ی همه‌ی انواع تب تأثیر دارند. در حالیکه هنگامی که بدن به نوعی بیماری عفونی مبتلا شده است، علت بیماری عفونت است و تب در واقع بیماری نیست، بلکه راه حلی است که بدن در برابر عامل بیماری‌زا انتخاب کرده است. بنابراین دانش‌آموزان باید بین علت و معلول در بیماری‌های عفونی تمایز قایل شوند و استفاده داروهای تب‌بر را راه مبارزه با بیماری به حساب نیاورند. باید آنان به این نکته نیز توجه داشته باشند که تب بالا ممکن است بسیار خطرناک باشد و بنابراین برای جلوگیری از آن باید تب را کاهش داد.

درجه حرارت بدن به وسیله نورونهای حساس به حرارت در قسمت جلوی هیپوتالاموس تنظیم می شود و عکس العمل بدن نسبت به حرارت به صورت هدایت خون و یا انتقال خون از طریق بستر عروق، افزایش و یا کاهش عرق، تنظیم حجم مایع خارج و پاسخ های رفتاری مثل پناه بردن به جای گرم و یاسرد می باشد.

بطور طبیعی درجه حرارت بدن در طول روز متفاوت و صبح ها کمتر و

بعد ازظهر و اوایل غروب حدود یک درجه بالاتر می باشد، ترموستات بدن نیز در هوای سرد و گرم بسته به حرارت محیط فعال می شود.

*علت تب: بدون توجه به حرارت محیط، درجه حرارت بدن به طرق زیر بالا می رود: یکی به وجود آمدن ملکولهای تب زای تولید داخل بدن، دیگری ورود مواد تب زای بیرون بدن در نوع اول مواد تب زای درونی مثل سیاتوتوکسین انترلوکین ـ اینتر فرون ـ پروستاگلندین و لیپیدها سبب تب می شوند. در نوع دوم تحریک گلبولهای سفید و بسیج آنها برای مقابله با مواد برونی .نوع غیر مستقیم دیگری که موادی در داخل بدن تولید و به صورت مستقیم تب ایجاد نمی کنند ولی توانایی تحریک مواد تب زای داخل بدن را دارا می باشند. چنین مواردی مثل افزایش اسیدهای صفراوی و تولیدات کورتونی و ترکیب آنتیژن ـ آنتی بادی و غیره... می باشند.

سموم مستقیماً روی سیستم هیپوتالاموس اثر گذاشته و ایجاد تب می نماید.

دفاع بدن: در انسان بالارفتن درجه حرارت مستقیماً یک عامل تطبیقی می باشد و یک راه مقابله با مشکل می باشد. در حیوانات نیز چنین پدیده ای وجوددارد، در پاسخ به میکروبهای بیماری زا که در خزنده ها ـ پستانداران ماهی و پرندگان نیز به وجود می آید، حیوانات نیز سعی می کنند با بالابردن حرارت بدن مقابله خویش را آغاز نمایند. مثلاً وقتی میکروبی به ماهی تلقیح می شود او به طرف آبهای گرم شنا می کند تا درجه حرارت بدنش را بالا ببرد و در مارمولک این حیوان نیز در محل آفتابی می خوابد تا درجه حرارتش را بالا ببرد و بدین وسیله دفاع

خویش را شروع می کند.

علیرغم اینکه تب عامل دفاعی بدن می باشد ولی این پدیده مصرف اکسیژن بافت ها را بالا برده و دی اکسید کربن را زیاد و کار قلب را بیشتر می کند، لذا تب بیماریهای قلبی ـ تنفسی، کم خونی، بیماریهای متابولیک(مثل بیماری قند) را تشدید می نماید.

درمان: تب در بچه های با حال عمومی خوب و حدود ۳۹ درجه نگرانی ندارد به استثنای نوزادان، در نوزادان تب علامت مهم است و نبایستی به روشهای متداول درمان شود. اگر با کم کردن لباس نوزاد و کم کردن درجه حرارت محیط تب ادامه داشت بایستی حتماً بررسی شود. داروهای مورد مصرف برای تب: استامینوفن که می توان هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار استفاده نمود که به صورت قطره ـ قرص ـ شربت ـ شیاف وجود دارد. ایبوپروفن نیز هر ۶ تا ۸ ساعت تجویز می شود. به علت اینکه کودکان از سن ۶ ماهگی تا پنج سالگی مستعد تشنج هستند، علاوه بر تب برها از دیازپام به صورت خوراکی یا از راه مقعد استفاده می شود. در ضمن بدن شویه با آب ولرم بدون الکل در اکثر مواردمفید است. به هیچ وجه از آسپرین و آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک استفاده ننمایید.

تشخیص و درمان تب

معمولاً درجه حرارت دهانی بالای ۵/۳۷ درجه سانتیگراد و مقعدی بالای ۳۸ درجه سانتیگراد و یا زیربغلی بالای ۳۷ درجه سانتیگراد را تب تلقی می‌کنند. بنابراین دمای نقاط مختلف بدن متفاوت است و

بعنوان مثال دمای ۳۸ که با دماسنج مقعدی خوانده می‌شود، نشانگر تب نیست اما اگر همین دما را از دماسنج دهانی بخوانیم، بیمار نیم درجه تب دارد.

عامل ایجاد تب می‌تواند یک عفونت ویروسی یا باکتریایی، از دست دادن آب بدن، آسیب بافتی (ناشی از جراحی)، بیماریهای مزمنی نظیر سرطان یا نقرس باشد.

هشدار: اگر تب بیش از ۳ روز تدام یافت، حتماً با پزشک تماس بگیرید.

معمولاً فرد تب‌دار، از تعریق، سردرد، درد عضلانی، مفصل درد و پشت درد، طپش قلب، برافروختگی، خستگی و بی‌اشتهایی نیز شکایت دارد که با درمان تب، این علائم نیز برطرف خواهند شد.

آسپرین، استامینوفن و ایبوپروفن بعنوان تب‌بر اثرات مشابهی دارند، اما استامینوفن بدلیل عوارض گوارشی کمتر، ارجحیت دارد. همچنین برخلاف آسپرین، استامینوفن را می‌توان به اطفال کمتر از دوازده سال مبتلا به عفونتهای ویروسی نظیر آنفلوآنزا و آبله مرغان داد و مشکل سندرم ری را ندارد .

هشدار: تب یک علامت کوتاه مدت و گذرای بیماری است اما در صورتیکه با پشت درد، دردهای شکمی، اسهال، استفراغ، گرفتگی شدید بینی، اشکال در دفع ادرار و یا تشنج همراه شد، قبل از شروع درمان حتماً با پزشک مشورت کنید.

دردمفاصل (محل اتصال و حرکت استخوانها بر روی یکدیگر(شایعترین انواع مفصل درد مربوط به بیماریهای التهابی استخوانها و مفاصل نظیر استئوآرتریت(Osteoarthritis) ، آرتریت روماتوئید (Rheumatioid Arthritis)و بورسایتیس (Bursitis) میباشند.

گرم کردن موضع می‌تواند به کاهش درد کمک کند. از آنجائیکه این نوع درد معمولاً با التهاب همراه است، بخوبی به مسکن‌های ضد التهاب پاسخ می‌دهد.

-استئوآرتریت با سختی و درد مفاصل مشخص می‌شود. پزشکان دریافته‌اند که مصرف استامینوفن برای بهبود درد ناشی از این بیماری بسیار مفید است و این نشان می‌دهد که درد ناشی از استئوآرتریت الزاماً نتیجه التهاب نیست.

اگر مشکوک به التهاب مفاصل هستید،پزشک معالج شما می‌تواند در انتخاب بهترین درمان شما را راهنمائی کند.

ورزش مناسب، بطور مؤثری علائم بیماری را کاهش خواهد داد. افراد چاق بیش از دیگران از مشکلات مفصلی رنج می‌برند زیرا بار بیشتری به مفاصل خود تحمیل می‌کنند. بنابراین کاهش وزن نیز در بهبود بیماری مؤثر است.

- در آرتریت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی، مفاصل خشک و دردناک شده، ورم می‌کنند. ضعف و درد عضلانی نیز از علائم دیگر این بیماری

هستند، شایعترین درگیری در مفاصل دست، مچ دست و انگشتان، پاها و انگشتان پا مشاهده می‌شود. مفاصل سرخ، متورم و گرم هستند. این بیماری در مراحل اولیه با آسپرین (البته در مقادیری بالاتر از مقادیر غیر نسخه‌ای آن) و ایبوپروفن قابل تسکین است. اما به هر حال از آنجائیکه یک بیماری پیشرونده و در موارد پیشرفته، ناتوان کننده می‌باشد، انتخاب بهترین دارو را بر عهده پزشک بگذارید.

-بورسایتیس اغلب شانه‌ها، زانوها و یا آرنج‌ها را درگیر می‌کند. نشانه شایع آن درد و سختی حرکت در موضع درگیر است. برای تسریع بهبودی، بهترین کار محدود ساختن فعالیت و حرکت مفصل مربوطه است.مسکن‌های OTC برای تسکین مقطعی دردهای بورسایتیس کاربرد دارند.

یکی از مسائل آزار دهنده خانواده ها بخصوص در این زمان کنترل تب کودکان می باشد. مراجعات مکرر و تماس های تلفنی والدین که چگونه تب فرزندم را پایین بیاورم سؤال و مشکل روز می باشد. تب های بالا و طولانی واقعاً خانواده ها را آزار می دهد و ترس بیماریهای عفونی و تشنج خواب را از چشم والدین می گیرد. اکنون به شکل گیری تب و راهکارهای درمان اشاره می شود. درجه حرارت بدن به وسیله نورونهای حساس به حرارت در قسمت جلوی هیپوتالاموس تنظیم می شود و عکس العمل بدن نسبت به حرارت به صورت هدایت خون و یا انتقال خون از طریق بستر عروق، افزایش و یا کاهش عرق، تنظیم حجم مایع خارج و پاسخ های رفتاری

مثل پناه بردن به جای گرم و یاسرد می باشد.

بطور طبیعی درجه حرارت بدن در طول روز متفاوت و صبح ها کمتر و بعد ازظهر و اوایل غروب حدود یک درجه بالاتر می باشد، ترموستات بدن نیز در هوای سرد و گرم بسته به حرارت محیط فعال می شود.
*علت تب: بدون توجه به حرارت محیط، درجه حرارت بدن به طرق زیر بالا می رود: یکی به وجود آمدن ملکولهای تب زای تولید داخل بدن، دیگری ورود مواد تب زای بیرون بدن در نوع اول مواد تب زای درونی مثل سیاتوتوکسین انترلوکین ـ اینتر فرون ـ پروستاگلندین و لیپیدها سبب تب می شوند. در نوع دوم تحریک گلبولهای سفید و بسیج آنها برای مقابله با مواد برونی .نوع غیر مستقیم دیگری که موادی در داخل بدن تولید و به صورت مستقیم تب ایجاد نمی کنند ولی توانایی تحریک مواد تب زای داخل بدن را دارا می باشند. چنین مواردی مثل افزایش اسیدهای صفراوی و تولیدات کورتونی و ترکیب آنتیژن ـ آنتی بادی و غیره... می باشند.

سموم مستقیماً روی سیستم هیپوتالاموس اثر گذاشته و ایجاد تب می نماید.

*دفاع بدن: در انسان بالارفتن درجه حرارت مستقیماً یک عامل تطبیقی می باشد و یک راه مقابله با مشکل می باشد. در حیوانات نیز چنین پدیده ای وجوددارد، در پاسخ به میکروبهای بیماری زا که در خزنده ها ـ پستانداران ماهی و پرندگان نیز به وجود می آید، حیوانات نیز سعی می کنند با بالابردن حرارت بدن مقابله خویش را آغاز نمایند. مثلاً وقتی میکروبی به ماهی تلقیح می شود او به طرف آبهای گرم شنا

می کند تا درجه حرارت بدنش را بالا ببرد و در مارمولک این حیوان نیز در محل آفتابی می خوابد تا درجه حرارتش را بالا ببرد و بدین وسیله دفاع خویش را شروع می کند.

علیرغم اینکه تب عامل دفاعی بدن می باشد ولی این پدیده مصرف اکسیژن بافت ها را بالا برده و دی اکسید کربن را زیاد و کار قلب را بیشتر می کند، لذا تب بیماریهای قلبی ـ تنفسی، کم خونی، بیماریهای متابولیک (مثل بیماری قند) را تشدید می نماید. در عفونت ها ـ واکسیناسیون ـ صدمات بافتی (تصادفات ـ سوختگی ـ تزریقات ـ انفارکتوس قلب و ریه) ـ مصرف داروها ـ بیماریهای روماتولوژیک، بیماریهای التهابی ـ اختلالات غدد (مثل پرکاری تیروئید) نقرس ـ افزایش اوره ـ بالارفتن چربی خون از نوع اول ـ اختلالات ژنتیک (تب فامیلی مدیترانه ای) اشکالات سیستم تنظیم درجه حرارت و مواردی با علت نامعلوم تب ایجاد می شود.

شدت تب: گرچه تب نمی تواند عامل بیماری را مشخص نماید، ولی شدت و شکل تب در تشخیص کمک کننده است. معمولاً یک نوبت تب نشان دهنده عفونت نیست و بیشتر در موارد مصرف دارو ـ مصرف تولیدات با منشأ خون ـ ورزش و تخمک گذاری دیده می شود. تب بالای ۴۱ درجه سانتیگراد معمولاً با منشأ عفونی نیست و بیشتر تب مرکزی و ناشی از بدکارکردن سیستم عصبی مرکزی و منطقه هیپوتالاموس بوده و در موارد ذیل مشاهده می شود. مصرف داروهایی که روی سیستم عصبی مرکزی اثر می گذارد و در تب های دارویی و گرمازدگی ایجاد می شود.

برعکس درجه حرارت پایین تر از ۳۶ درجه سانتیگراد در عفونت های شدید خونی ـ و در موارد سرمازدگی ـ هیپوتیروئیدیسم و یا مصرف زیاد داروی ضدتب به وجود می آید.

انواع تب: اشکال مختلف تب در تشخیص بیماریها کمک کننده است.
تب متناوب (Intermittrnt) ـ به تبی اطلاق می شود که تب در طول روز بطور متناوب بالا رفته و قطع می شود.
تب مداوم (Romittrnt) که در طول روز با افزایش و کاهش خود را نشان می دهد ولی اصلاً قطع نمی شود و فقط (۰/۵درجه) بالا و پایین می رود.

تب عودکننده: که در فواصل تب چندروزه درجه حرارت طبیعی می شود و مجدداً عود می کند.

تب یک روز در میان. که به صورت دوره ای در روز اول و سوم تب وجود دارد ولی در روز دوم تب قطع می باشد.
تب دو روز در میان که به صورت دوره ای در روز اول و چهارم تب وجود دارد ولی در روز دوم و سوم تب قطع می شود.
تب دو مرحله ای که به تب کودکان شتر معروف است که در روز دو نوبت است بالا می رود.

تب چندمرحله ای که در طول روز چندین بار بالا و پایین می رود.
تب یاتروژنیک. که به علت گرمای محیط و یا لباس زیاد ایجاد می شود.
تب با علت نامعلوم که بیش از سه هفته طول می کشد و یا در

بیمارستان حتی با بررسی آزمایشی تب بیش از یک هفته ادامه دارد.
*درمان: تب در بچه های با حال عمومی خوب و حدود ۳۹ درجه نگرانی ندارد به استثنای نوزادان، در نوزادان تب علامت مهم است و نبایستی به روشهای متداول درمان شود. اگر با کم کردن لباس نوزاد و کم کردن درجه حرارت محیط تب ادامه داشت بایستی حتماً بررسی شود.

داروهای مورد مصرف برای تب: استامینوفن که می توان هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار استفاده نمود که به صورت قطره ـ قرص ـ شربت ـ شیاف وجود دارد. ایپوپروفن نیز هر ۶ تا ۸ ساعت تجویز می شود. به علت اینکه کودکان از سن ۶ ماهگی تا پنج سالگی مستعد تشنج هستند، علاوه بر تب برها از دیازپام به صورت خوراکی یا از راه مقعد استفاده می شود. در ضمن بدن شویه با آب ولرم بدون الکل در اکثر موارد مفید است. به هیچ وجه از آسپرین و آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک استفاده ننمایید

اثر داروهای تب بر بر بیماری های عفونی

شاید بسیاری تصور کنند که داروهای تب‌بر در معالجه‌ی همه‌ی انواع تب تأثیر دارند. در حالیکه هنگامی که بدن به نوعی بیماری عفونی مبتلا شده است، علت بیماری عفونت است و تب در واقع بیماری نیست، بلکه راه حلی است که بدن در برابر عامل بیماری‌زا انتخاب کرده است. بنابراین دانش‌آموزان باید بین علت و معلول در بیماری‌های عفونی تمایز قایل شوند و استفاده داروهای تب‌بر را راه مبارزه با بیماری به حساب نیاورند. باید آنان به این نکته نیز توجه داشته باشند که تب

بالا ممکن است بسیار خطرناک باشد و بنابراین برای جلوگیری از آن باید تب را کاهش داد.

درجه حرارت بدن به وسیله نورونهای حساس به حرارت در قسمت جلوی هیپوتالاموس تنظیم می شود و عکس العمل بدن نسبت به حرارت به صورت هدایت خون و یا انتقال خون از طریق بستر عروق، افزایش و یا کاهش عرق، تنظیم حجم مایع خارج و پاسخ های رفتاری مثل پناه بردن به جای گرم و یاسرد می باشد.

بطور طبیعی درجه حرارت بدن در طول روز متفاوت و صبح ها کمتر و بعد ازظهر و اوایل غروب حدود یک درجه بالاتر می باشد، ترموستات بدن نیز در هوای سرد و گرم بسته به حرارت محیط فعال می شود.
*علت تب: بدون توجه به حرارت محیط، درجه حرارت بدن به طرق زیر بالا می رود: یکی به وجود آمدن ملکولهای تب زای تولید داخل بدن، دیگری ورود مواد تب زای بیرون بدن در نوع اول مواد تب زای درونی مثل سیاتوتوکسین انترلوکین ـ اینتر فرون ـ پروستاگلندین و لیپیدها سبب تب می شوند. در نوع دوم تحریک گلبولهای سفید و بسیج آنها برای مقابله با مواد برونی .نوع غیر مستقیم دیگری که موادی در داخل بدن تولید و به صورت مستقیم تب ایجاد نمی کنند ولی توانایی تحریک مواد تب زای داخل بدن را دارا می باشند. چنین مواردی مثل افزایش اسیدهای صفراوی و تولیدات کورتونی و ترکیب آنتیژن ـ آنتی بادی و غیره... می باشند.
سموم مستقیماً روی سیستم هیپوتالاموس اثر گذاشته و ایجاد تب می نماید.

*دفاع بدن: در انسان بالارفتن درجه حرارت مستقیماً یک عامل تطبیقی می باشد و یک راه مقابله با مشکل می باشد. در حیوانات نیز چنین پدیده ای وجوددارد، در پاسخ به میکروبهای بیماری زا که در خزنده ها ـ پستانداران ماهی و پرندگان نیز به وجود می آید، حیوانات نیز سعی می کنند با بالابردن حرارت بدن مقابله خویش را آغاز نمایند. مثلاً وقتی میکروبی به ماهی تلقیح می شود او به طرف آبهای گرم شنا می کند تا درجه حرارت بدنش را بالا ببرد و در مارمولک این حیوان نیز در محل آفتابی می خوابد تا درجه حرارتش را بالا ببرد و بدین وسیله دفاع خویش را شروع می کند.

علیرغم اینکه تب عامل دفاعی بدن می باشد ولی این پدیده مصرف اکسیژن بافت ها را بالا برده و دی اکسید کربن را زیاد و کار قلب را بیشتر می کند، لذا تب بیماریهای قلبی ـ تنفسی، کم خونی، بیماریهای متابولیک(مثل بیماری قند) را تشدید می نماید
درمان: تب در بچه های با حال عمومی خوب و حدود ۳۹ درجه نگرانی ندارد به استثنای نوزادان، در نوزادان تب علامت مهم است و نبایستی به روشهای متداول درمان شود. اگر با کم کردن لباس نوزاد و کم کردن درجه حرارت محیط تب ادامه داشت بایستی حتماً بررسی شود. داروهای مورد مصرف برای تب: استامینوفن که می توان هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار استفاده نمود که به صورت قطره ـ قرص ـ شربت ـ شیاف وجود دارد. ایبوپروفن نیز هر ۶ تا ۸ ساعت تجویز می شود. به علت اینکه کودکان از سن ۶ ماهگی تا پنج سالگی مستعد تشنج هستند، علاوه بر تب برها از دیازپام به صورت خوراکی یا از راه مقعد

استفاده می شود. در ضمن بدن شویه با آب ولرم بدون الکل در اکثر مواردمفید است. به هیچ وجه از آسپرین و آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک استفاده ننمایید .

چگونه چاق شوی

ما همیشه فکر می کنیم چاقی، مشکلی است که بر طرف کردن آن سخت است در صورتی که بسیاری از افراد مبتلا به لاغری هستند وافزایش وزن برای آنها مشکل تر از کاهش وزن یک فرد چاق است ! هر کس با مشخصات فیزیولوژیکی که دارد، در یک محدوده وزنی ، سالم است . اگر چاق تر از آن شود دچار اضافه وزن شده و در معرض ابتلا به بیمارهای مزمن قرار می گیرد ؛ اما کمبود وزن هم خطر زاست . هر چه وزن فرد با حد پائین سلامتی فاصله بیشتری داشته باشد ، خطر ابتلا به بیمار هایی که موجب مرگ زودرس می شوند ، بیشتر است . او توان کافی برای انجام فعالیت های روزانه را ندارد و بیشتر اوقات احساس ضعف می کند .

وزن ایده آل ، بر اساس قد و سن یک فرد و شرایط جسمی او محاسبه می شود . او در این وزن نه لاغر و نه چاق و از اندام متوسطی برخوردار است. هدف کلی رژیم های چاقی و لاغری ، رسیدن به این وزن ایده آل است که فرد ، با داشتن آن از سلامتی کامل برخوردار می باشد .

دلیل لاغری چیست؟

این اولین سؤالی است که یک فرد لاغر باید از خود بپرسد . مشکلاتی چون پرکاری تیروئید و اختلالات هورمونی، ناراحتی روحی

که تأثیر مستقیم بر غذا خوردن فرد دارد و تنهایی ، همه می توانند دلایل تأثیر گذاری باشند وجود انگل در روده ها و یا بیماری های عفونی دوره ای هم دلایل دیگری برای لاغری مفرط است .
با شناسایی دلیل خیلی راحت تر می توان برای حل این مسئله اقدام کرد ، دراین صورت راه درمان را می شناسیم و موانع را یکی یکی از سر راه بر می داریم . برای مثال، مینا در دانشگاهی تحصیل می کند که مجبور است دور از خانه وتنها باشد . غذای دانشگاه را دوست ندارد و حوصله غذا درست کردن هم ندارد. اصلاً حوصله غذا خوردن هم ندارد .
هر دفعه که به خانه می رود مادر از لاغر شن روز به روزش شکایت می کند . خودش هم احساس می کند ریزش موهایش خیلی زیاد شده...
تا اینکه یک روز از ضعف و معده درد شدید به پزشک مراجعه می کند، دکتر داروهای مناسب درمان التهاب معده را به او داده و به متخصص تغذیه ارجاعش می دهد .

مشکل مینا تنهایی است . او به کمک مشاور راه مناسبی می یابد تا دوستان جدیدی پیدا کند و مشاور تغذیه نیز یک برنامه غذایی صحیح به او ارائه می دهد . مینا نیزپس از ۳ ماه سلامتی کامل خود را به دست می آورد .

پس بهتر است اول دلایل لاغری را پیدا می کنیم .

قدم بعدی، برنامه غذایی درست است .

اگر احساس می کنید که لاغر هستید و نیاز دارید چند کیلو گرمی اضافه کنید، راه حل این نیست که فقط به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین اقدام کنید . با چنین راه حلی فقط چربی های ذخیره ای

بدنتان را افزایش داده اید .

مرحله اول،

با انجام فعالیتهای ورزشی و نرمش های منظم ، نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و این ۲ حسن دارد

اول اینکه؛ اشتها شما به غذا خوردن بیشتر می شود و احساس کسالت شما از بین می رود .

دوم اینکه؛ غذایی که می خورید در بدن شما ، صرف ساخته شدن عضلات می شود .

کم تحرکی موجب تحلیل عضلات شده و دراین صورت فرد حتی قدرت ندارد فعالیت های روزمره مثل بالاوپائین رفتن از پله را انجام دهد، اضافه کردن چربی به این بدن ضعیف هیچ فایده ای نخواهد داشت . یک فرد مسن و فرتوت عضلات تحلیل رفته ای دارد اما فرد مسن و چاق با فعالیت کم و همان میزان عضله ، باید وزنی حدود دو برابر را حمل کند ...

مرحله دوم

افزایش انرژیِ دریافتی است .

یک زن جوان و سالم روزانه به ۲۰۰۰ کیلو کالری و یک مرد جوان و سالم به ۲۲۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد . یک برنامه غذایی تأمین کننده ۲۰۰۰ کالری ، به شرح زیر است :

صبحانه ساعت۷ صبح: ۱ لیوان شیرپرچرب + ۶۰ گرم غلات صبحانه ویتامینه + ۲ قاشق چایخوری عسل که به شیر و غلات اضافه شود . ساعت ۱۰ : یک لقمه نان و پنیر که به اندازه ۲ کف دست نان و ۳۰ گرم پنیر (۱ قوطی کبریت) و ۱ عدد گردو است: میان وعده مناسبی در بین کار یا زنگ تفریح کلاس خواهد بود . نهارساعت ۱۲: زرشک پلوو مرغ که برنج آن ۱۵ قاشق است و با یک قاشق غذا خوری روغن مایع پخته شده ، مرغ به اندازه۱۳۰ گرم گوشت داشته باشد(یک ران کامل) ، به علاوه ۱ کاسه ماست پر چرب (۲۴۰سی سی) ، ۲ عدد خیار و یک گوجه ریز شده به عنوان سالاد در کنار غذا با یک قاشق مربا خوری سس مایونز و ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون .

عصرانه ساعت ۴: چای و یک عدد شیرینی یا ۳ تا ۴ بیسکویت ترد . ساعت۶: ۱ لیوان آب میوه طبیعی یا یک عدد میوه . شام ساعت۸/۵: یک آش استثنایی ، دارای ۱ لیوان حبوبات پخته + ۳۰ گرم گوشت+ نصف لیوان سبزیجات پخته+ نصف لیوان رشته پخته .)این چیزی است که شما باید بخورید و می توانید مقادیر آنرا به تعداد افراد خانواده چند برابر کنید (.یا ماکارانی دارای نصف لیوان ماکارانی پخته ،۶۰ گرم گوشت چرخ کرده + یک سالاد کاهوی استثنایی ، دارای ۱ لیوان کاهو، خیار و گوجه فرنگی ریز شده که نصف لیوان لوبیا سفید پخته نیز به آن اضافه شده است .

(برای شام دو انتخاب دارید هر کدام را که دوست دارید بخورید) قبل از خواب: یک عدد میوه .

یک رژیم غذایی مناسب برای کسی که قصد دارد وزنش را افزاش دهد باید به گونه ای باشد که از همه گروههای غذایی به اندازه مورد نیاز میل کند و سعی نماید در هر وعده ، از همه گروهها بخورد – نان و غلات ، میوه ها ، سبزی ها ، گوشت و حبوبات ، شیر و لبنیات – مثلاً ناهار تنها نان و یک تکه کباب نخورد بلکه به همراه آن سبزی یا سالاد و ماست یا دوغ میل کند .

چند روش دیگر برای چاق شدن

بسیاری از جوانان، در دریافت وزن و بالا بردن آن، دچار مشکل هستند. تنها راه افزایش وزن در شما ورزش و فراوان خوردن است. در اینجا ۱۰ روش تغذیه ای برای بالا بردن وزن بدون دریافت میزان بالایی از چربی پیشنهاد می شود:

۱ - غذای بیشتر، بیشتر و بیشتر

چنانچه ورزش می کنید و رشد ندارید، تنها مشکل به اندازه کافی نخوردن شماست. چطور انتظار داریدوقتی کالری کافی را برای پر کردن میزان سوخت کالری بدنتان در روز مصرف نمی کنید، افزایش وزن بیابید؟ به عنوان یک وعده غذایی متوسط، شما بایستی روزانه ۱۰ کالری به ازای هر (پوند) از وزن بدنتان دریافت کنید تا بدن قادر به ترمیم و رسیدگی که به تمام اجزای بدن باشد، حالا به منظور افزایش وزن، باید حداقل ۵۰۰ کالری درروز و هر وعده غذایی مصرف کنید تا میزان کالری دریافتی از حد نرمال آن بالا رفته، موجب بالا رفتن وزن شود .

هر چه بیشتر بخورید، پتانسیل رشد بیشتری تولید می کنید. همچنین بایستی قدرت انتخاب در مورد غذای مصرفی تان داشته باشید تا بدون افزایش میزان چربی و دریافت آن به مقدار زیاد وزنتان بالا برود .

۲ - خوردن در زمانهای بیشتر

این مورد نیز مشابه مورد قبل عمل می کند. هر چه به تعداد وعده های غذایی خود بیفزایید، کالری بیشتری دریافت می کنید. مطمئناً آسانتر است که در طول روز مثلاً ۸ وعده غذایی دارای ۵۰۰ کالری مصرف کنید تا اینکه ۴ وعده غذایی حجیم دارای ۲۰۰۰ کالری را استفاده کنید .

همچنین، هنگامی که غذای حجیم مصرف می کنید، به دلیل کمبود برخی هورمون ها در متابولیسم شما، ممکن است برخی از غذاها فرصت تجزیه و تحلیل کامل را نیافته و در آخر تبدیل به چربی شود. همیشه در خاطر داشته باشید که به هر حال، با خوردن بیشتر، ناخواسته و به طور اتوماتیک بدنتان مقداری چربی نیز بدست آورده، ذخیره می کند. (با ورزش کردن باید آنها را آب کرد .

۳ - تمام تناسب ها را رعایت کنید

پروتئین اصلی ترین ماده سازنده بافت عضله و بی شک مهمترین ماده غذایی در بالا بردن وزن و ساخت جرم اضافی است. لیکن، به خاطر داشته باشید که شما بایستی همیشه اطمینان داشته باشید که مقدار دربست و دقیقی از چربی و کربوهیدرات ها را دریافت می کنید . مقدار پیشنهادی برای چربی، پروتئین و هیدرات های کربن در یک

رژیم غذایی بالا برنده وزن ٪۱۵، ٪۳۵، ٪۵۰ می باشد .

4- غذاهای پرکالری و کم حجم مصرف کنید

مصرف این غذاها بسیار به صرفه است. هر چه مقدار کالری در هر گرم غذایی که مصرف می کنید بیشتر باشد، بهتر است. چرا که سبب خواهد شد حجم کمتری از غذا را مصرف کنید. همچنین این نوع غذاها زودتر شما را سیر خواهند کرد. در نتیجه حصول چربی از این طریق کمتر و آب کردن آن نیز با ورزش سهل تر خواهد بود . مثلاً سعی کنید مصرف سبزیجات را کاهش دهید، چرا که دارای کالری کمتری به نسبت سایر مواد بوده و حدود٪۸۰ از وزن آنها آب است. در عوض از گوشت قرمز، تخم مرغ و تن استفاده کنید .

۴ - مولتی ویتامین ها را فراموش نکنید

غذاهای کم حجم – پر کالری معمولاً فاقد مواد غذایی میکروبی مثل: ویتامین ها، آب و مواد معدنی مهم هستند. که برای جبران آن مصرف روزانه مولتی ویتامین توصیه می شود. ویتامین ها برای ساخت و ترمیم مواد غذایی میکروبی ضروری هستند. سعی کنید آنها را در بین غذا مصرف کنید تا جذب سریعتری داشته باشند .

۵ - وعده غذایی مخصوص بعد از زمان تمرین

بعد از یک تمرین سخت و پیوسته، سطح مواد غذایی ماکرونی شما کاهش یافته و فیبرهای ماهیچه ای شما برای دریافت غذا فریاد می زنند به این دلیل است که یک وعده غذایی بعد از تمرین خوب و مناسب، مهمترین وعده غذایی در طول روز برای کسی که قصد افزایش وزن دارد، به شمار می رود .

همیشه سعی کنید تا یک ساعت بعد از گذشت تمرین، حتماً این وعده غذایی را مصرف کنید تا بهترین نتیجه را دریافت کنید. بدن شما در این مرحله بیشترین ظرفیت دریافت پروتئین را به نسبت هر زمان دیگری در طول روز خواهد داشت. عموماً شما بایستی سعی کنید ۴۰ تا ۵۰ گرم پروتئین و بیش از ۱٫۵ برابر این مقدار کربوهیدارت را پس از هر بار تمرین مصرف کنید .

۶ - با شکم پر به رختخواب بروید

مهمترین وعده غذایی در درجه دوم، غذایی است که شما قبل از رفتن به رختخواب مصرف می کنید. از یک غذای متوسط ۶۷ کالری در ساعت در طول خواب سوزانده می شود. بنابراین، اگر شما حدود ۸ ساعت بخوابید، سعی کنید قبل از خوابیدن حدود ۵۳۶ کالری را مصرف کنید .

مقدار هورمون ها در شب زمانی که بدن بخش زیادی از اجزاء را تحت پوشش قرار داده و به اوج می رسد عقیده ای عمومی مبنی بر این

وجود دارد که شما هر چه قبل از خواب بخورید، تبدیل به چربی می شود. این عقیده کاملاً غلط است .

البته اگر شما قبل از خواب، مک دونالد بزرگی را خورده باشید، بدون شک بیشتر آن به صورت چربی انباشته خواهد شد ولی مصرف مواد پروتئین ساز که دارای چربی کم و نیز کربوهیدرات های ساده هستند بسیار مناسب است .

۷ - گوشت و علاقه خوردن آن

طبیعی و ساده است. اگر بخواهید رشد کنید. نیاز به خوردن گوشت دارید. گوشت از نظر پروتئین غنی است نیز منبع طبیعی خوبی برای کراتین است و کالری های فراوانی دارد .

۸ - مایعات زیاد بنوشید

آب، آبمیوه و شیر. آب رسانی و تولید آب کلیه رشد جرم بدن است. تا ۶۰٪ بدن شما را آب تشکیل داده است. شما از طریق تعریق و ادرار، آب از دست می دهید، حتماً به میزان فراوان مایعات مصرف کنید . آب بنوشید و قابلیت جذب مواد غذایی را نیز بالا می برد شیر نیز غنی از پروتئین بوده و آبمیوه ها قادرند ویتامین و قند طبیعی بدن شما را تامین کنند .

۱۰- به تدریج میزان دریافت کالری خود را افزایش دهید

سعی کنید میزان کالری روزانه، خود را از۱۲۵۰به ۲۵۰۰ افزایش دهید تا به وزن مورد نظر و مناسب خود برسید .

نکاتی که باید رعایت شود

۱ : برنامه غذایی یک روزتان را با ذکر ساعت بنویسید و آنر با برنامه غذایی که داده شده است تطبیق دهید . چقدر کمتر می خورید؟ فاصله غذاهایتان چقدراست؟ سعی کنید هیچ وعده ای را حذف نکنید . هیچ کاری مهم تراز سلامتی تان نیست پس خودتان را عادت دهید سر ساعت غذا بخورید .

۲ : اگر واقعاً نمی توانید زیاد بخورید ، از مواد غذایی کم حجم و پر کالری در فواصل غذاهایتان استفاده کنید. مغزها چون فندق ، بادام و گردو خوراکی هایی خوشمزه، مفید و پر کالری هستند. چند عدد بیسکویت کرم دار، یک تکه نان سوخاری و پنیر خامه ای یا یک بستنی میوه ای خامه دار، انتخاب های خوبی هستند .

۳ : اگراستخوان بندی ظریفی دارید لازم نیست سعی کنید حتماً به وزن ایده آل برسید و خودتان را آزار دهید، حتی اگر در محدوده سلامتی هم باشید برای شما خوبست .

بیماری لاغری عصبی (Anorexia)

توضیح مختصری راجع به بیماری آنورکسیا به شرح زیر است :
این بیماری به دلیل ترس فرد از افزایش وزن ایجاد شده و فرد دچار لاغری مفرط می شود، ازخوردن غذا امتناع می کند و یا غذا را خورده اما عمدتا بر می گرداند. این افراد معمولاً تصویری نادرست از اندام خود دارند . همیشه خیال می کنند چاق بوده و به اندازه کافی لاغر یا خوش

اندام نیستند . دلیل آن رواج تبلیغاتیِ اندامهای باریک و فشارهای عصبی در جامعه است . مبتلایان به آنورکسیا مدت طولانی خود را گرسنه نگه می دارند . ملین ها یا قرصهای لاغر کننده مصرف می کنند، وعده های غذایی را حذف می کنند، عصبی اند و بی خوابی دارند .

آنها حساس و زود رنج می شوند، مبتلا به افسردگی شده و قابلیت باروری را از دست می دهند و در نهایت نیز به بیماری های قلبی و دیگر بیمارهای مرگ بار مبتلا خواهند شد .

این افراد باید به متخصصین ارجاع داده شوند . چون درمان آنها در بسیاری از موارد تنها با مصرف مواد غذایی امکان پذیر نیست .

تأثیر میوه ها بر مو

میوه ها به دلیل دارا بودن املاح و موادمعدنی تأثیر بسزایی را در سلامت بدن، پوست و مو ایفا می کنند. به طور متوسط میوه ها به مقدار قابل توجهی سرشار از کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم و آهن بوده و برای تأمین، رشد و استحکام پوست و مو بسیار مؤثر و سودمند هستند و انواع ویتامین ها را به بدن می رسانند . انسان می تواند با مصرف میوه ها مقداری از کمبود غذایی خود راتأمین کنند، زیرا ترکیبات غذایی که برای بدن لازم است، کم و بیش در ساختمان میوه ها به کار رفته اند. همچنین مصرف مداوم میوه ها به دلیل داشتن آب، قندها، چربی ها، پروتئین ها، اسیدهای آمینه،

ویتامین ها و... در پیشگیری از بیماری های مختلف خصوصاً بیماری های پوست و مو مانند ریزش مو و حتی درخشندگی، استحکام و رشد و نمو موها نقش چشمگیری را ایفا می کنند و حالت طراوت و زیبایی را به پوست و مو می دهند، با توجه به این که علت اصلی ریزش مو در افراد، کمبود ویتامین، پروتئین و املاح معدنی است، بنابراین عدم مصرف میوه ها و سبزی ها صدمات جبران ناپذیری را بر جای می گذارد .

دکتر «مسعود داوودی» محقق پوست و مو در این زمینه معتقد است: اصولاً میوه ها و سبزی های تازه انواع و اقسام ویتامین ها و موادمعدنی را به بدن می رسانند و از آن جا که وجود این مواد در سلامت پوست و مو مؤثرند، بنابراین خوردن میوه ها می تواند در سلامت و شادابی پوست و مو نقش مهمی را ایفا کنند. همچنین ویتامین هایC و E موجود در میوه ها به دلیل داشتن خواص آنتی اکسیدانی، فرآیندهای تخریبی موجود در پوست و مو را تاحدودی کاهش می دهد و پوست و مو در اثر عوامل آسیب رسان بیرونی همچون آفتاب، داروها و سن و تغییر و تحولات موجود آسیب پذیر خواهند بود .

وی معتقد است: افراد فقط با مصرف و خوردن میوه های تازه می توانند ویتامین های موجود در آن ها را جذب کنند و از تخریب و ریزش مو جلوگیری نمایند، این در حالی است که عصاره آن ها و مالیدن آنها روی موی سر به دلیل عدم جذب فایده ای ندارد و حتی کرم های گیاهی نیز می توانند باعث لطافت و مرطوب کنندگی پوست و مو شوند ولی باعث سلامت پوست و مو نمی شوند و موخوره ها را نیز از بین

نمی برد .

دکتر «غلامحسین غفارپور» متخصص پوست و مو نیز معتقد است: مالیدن و خوردن میوه ها تفاوت چندانی در سلامت و رشد موها ندارد، فقط تاحدودی می توانند پروتئین ها را به موها برسانند به عنوان مثال وجود ماده پروتئینی در گیاه سویا باعث درخشندگی موها می شود ولی باعث استحکام موها نمی شود .

همچنین موادی همچون روغن بادام شیرین به عنوان مرطوب کننده موها نقش مفیدی داشته ولی باعث سلامت موها نمی شود و موخوره ها را نیز از بین نمی برد .(میترا روزبهانی) متخصص تغذیه در این زمینه می گوید: میوه ها و سبزی ها به دلیل داشتن ویتامین ها و مواد معدنی نقش مهمی را در رشد و حفظ موها دارد، همچنین غذاهایی مانند نان و برنج که منابع قوی ویتامین B هستند مرکباتی همچون کیوی که منابع غنی ویتامین C هستند، نیز در رشد و نمو موها تأثیر بسزایی دارند.شیک پوشان .کام، وی معتقد است: عنصر روی نیز که در موادی همچون گوشت قرمز و منابع پروتئینی یافت می شود از جمله عناصری است که باعث استحکام موها شده و از ریزش مو جلوگیری می کند، همچنین کمبود آهن که به صورت مخفی خود را نمایان می سازد باعث خستگی، بی حالی و حتی ریزش موها می شود بنابراین افراد خصوصاً زنان باید منابع حاوی آهن همچون گوشت قرمز، جگر، عدس، کشمش را در برنامه غذایی خود بگنجانند و از ویتامین هایی همچون A مانند جگر و ویتامین E مانند دانه های روغنی موجود در روغن کبد ماهی در این زمینه استفاده نمایند .

وی معتقد است: ویتامین بیوتین نیز که از خانواده ویتامین B است و حتی عنصر سلنیوم در رشد و حفظ موها تأثیر بسزایی دارند . وی می گوید: مصرف میوه ها به طور موضعی تأثیری بر رشد و نمو موها ندارد، زیرا مدت زمان تماس با این مواد کوتاه است، همچنین شامپوهای حاوی مواد پروتئینی نیز تأثیر مثبتی را بر روی استحکام و رشد موها ندارد، بنابراین توصیه می شود تا افراد بیشتر خوردن میوه ها را در برنامه غذایی خود بگنجانند و از ویتامین ها و پروتئین های موجود در آن نهایت استفاده را ببرند .

دکتر «مونا بهار» متخصص پوست و مو نیز می گوید: کمبود مواد غذایی و میوه ها ازمهمترین علل ریزش مو محسوب می شود زنانی که عمدتاً برای پیشگیری ازچاقی و افزایش وزن از رژیم های غلط غذایی که پایه آن ها براساس مصرف نکردن میوه ها و غذاهای سرشار از پروتئین، ویتامین، مواد قندی و نشاسته ای است، عوارضی همچون افزایش ریزش را به دنبال خواهد داشت. همچنین افرادی که به دلیل بیماری ها مواد غذایی و میوه های کافی به آن ها نمی رسد، بیش از سایرین در معرض ریزش مو قرار می گیرند. وی معتقد است: افراد برای تقویت موها و جلوگیری از ریزش مو باید به مقدار قابل توجهی از میوه ها، سبزیجات، آب میوه های گوناگون همچون آب (خیار، هلو، انگور و...) استفاده نمایند. نوشیدن سه لیوان آب انگور در شبانه روز برای کسانی که در بیماری هستند و برای پیشگیری از ریزش مو بسیار مفید و مؤثر است .

وی می گوید: کمبود ویتامین های B و همچنین سوءتغذیه نیز در ریزش مو ها نقش مهمی را ایفا می کنند، بنابراین مصرف میوه هایی که حاوی این ویتامین ها هستند، نقش چشمگیری در جلوگیری از ریزش موها دارد، مصرف سبوس گندم، جو، پوست شلتوک برنج و ماءالشعیر، کاهو، گوجه فرنگی، شیر، کدو، انبه نیز از جمله منابع غذایی محسوب می شوند که تأثیرات بسزایی را در رشد واستحکام موها ایفا می کند .

وی می گوید: ویتامینA موجود در میوه هایی همچون زرد آلو، توت فرنگی و خرما نیز برای تقویت پوست و مو لازم است . به گزارشShikPoshan.COm ، مصرف مغز ها نظیر نارگیل، پسته، بادام زمینی به دلیل داشتن پروتئین، ویتامین B1 و B2 برای درمان شوره سر و ریزش مو مفید است، همچنین مصرف موضعی روغن نارگیل و روغن بادام باعث تقویت و درخشندگی موها می شود . وی می گوید: افراد مبتلا به شوره سر و ریزش مو می توانند هفته ای یک یا دو مرتبه باروغن زیتون سرشان را ماساژ دهند که علاوه بر درخشندگی موها از سفید شدن مو نیز جلوگیری می کند . وی در پایان می گوید: کمبود مس نیز باعث اختلال در رشد مو و رنگدانه پوست می شود که با مصرف میوه هایی همچون خرما، انجیر خشک، سیب قرمز، فندق ، گردو، مواد غذایی نظیر زرده تخم مرغ، جگر، دل و قلوه می توان کمبود مس را جبران کرد و از ریزش مو ها به طور چشمگیری جلوگیری کرد.

خلاص شدن از شر موهای زائد

بی شک موضوع رهایی از موهای زائد از بدو خلقت زن تا به حال ذهن خیلیها رو درگیر کرده. میزان رشد موهای زائد به عوامل مختلفی وابسته است که یکی از اونها عوامل ژنتیکی است که متاسفانه در ژنتیک ما ایرانیها به طور چشمگیری بالاست. خود من با این معضل مدتهاست که مشغول دست و پنجه نرم کردن هستم و فکر کردم شاید بد نباشه تجربهء شخصیم رو در اختیارتون قرار بدم.

۱ - اپیلاسیون با موم (مومک)

یکی از روشهای مرسومه. هزینه اش معقوله و با توجه به تاخیر انداختن در رشد موها روش خوبی به حساب میره. ولی از مضرات اون احتمال عفونت هست که به هیچ وجه نباید نادیده گرفت.

۲ -Shave -کردن (تیغ)

ساده ترین و در دسترسترین روش است اما فقط تا چند روز اول راحتید و پس از دو سه روز دوباره موها شروع به جوانه زدن ممکنه. ضمنا با توجه به نوع پوست احتمال ایجاد موهای زیر پوستی و کلفتتر شدن ریشه موها نیز وجود دارد. از این روش برای کندن موهای دست به هیچ وجه استفاده نکنید.

۳ -اپیلیدی

یکی از روشهایی که اخیرا باب شده. متاسفانه بسیار دردناکه و تاخیری که در زمان رشد موها میندازه بین ۱ تا ۴ هفته است. مزیت آن نسبت

به مومک، این است که با یک بار خرید دستگاه دیگر هزینه ای را متحمل نخواهید شد و بالطبع همیشه هم قابل دسترسی است. با استفاده از این روش، احتمال قرمز شدن پوست وجود دارد.

۴ -بند انداختن

خوب است اما بسیار وقت گیر. و من تا به حال کاربرد آن را به جز برای اصلاح صورت و گردن ندیده ام. اما گویا قدیمیها از این روش استفاده میکرده اند. عده ای میگویند ورزش پوست است و جریان خون زیر پوست را افزایش میدهد اما از طرفی کشیده شدن پوست را هم در پی دارد.

۵ -لیزر کردن

روشی است بسیار گران. اما برای آن عده از افرادی که با راههای فوق مشکل دارند و پول کافی نیز دارند روش مفیدی است. خود من این روش را امتحان کردم و خیلی هم راضی هستم. فقط یادتون باشه که جایی که لیزر میکنید تحت نظر پزشک باشه و حتما از نوع لیزر اصلی استفاده بشه چون انواع دیگه ای که به لیزر هم مشهور هستند احتمال سوختگی پوست و تاول زدن رو هم در پی دارند. با این روش موها از ریشه سوزانده میشوند. هرچند که درد کمی هم داره اما به ۸-۷ سال بی مویی می ارزه.

۶ -تخم مورچه

خیلی خنده داره. اما همکار من میگفت این عصاره توی عطاریها موجوده و میتونید بعد از اصلاح با بند یا مومک و یا اپیلیدی بلافاصله

این مایع رو روی اون قسمت بمالید و تا مدت طولانی ای رشد موها به تاخیر میفته. من که تا به حال امتحان نکردم. اگه شما این کارو کردید نتیجه را به من هم بگید

چگونه از حلقه سیاه زیر چشم رهایی یابید

حتماً تاکنون در پوست زیر چشم خود یا دیگران تغییر رنگ دیده اید. برای برخی از ما «حلقه سیاه» زیر چشم یک مسئله آزاردهنده است. گهگاه این حالت، یکی از علائم برخی بیماری ها مثل آلرژی و ضعف است. متأسفانه در بسیاری موارد علت ژنتیکی دارد. ارثی بودن به این معنا نیست که هیچ راه برون رفتی از این مسئله وجود ندارد بلکه با روشهایی که در اینجا آشنا می شوید می توانید اثر ظاهری حلقه سیاه زیر چشم را کمرنگ کنید و در بعضی موارد می توانید بطور کامل از آن خلاصی یابید.

دوازده مورد برای کاهش یا رفع حلقه سیاه زیر چشم

۱ -آزمایش خون

زمایش خون خود را به پزشک نشان دهید. مشخص کنید که این مورد در خانواده تان سابقه دارد یا نه. غالباً حلقه سیاه زیر چشم ارثی است. همانطور که گفتیم ارثی بودن به این معنا نیست که برای رهایی از آن هیچ راهی وجود ندارد، بلکه به این معناست که برای کسب کمترین نتیجه هم بایستی تلاش کنید.

حلقه سیاه زیر چشم ممکن است به علت رسوب کربن سبک باشد که در نتیجه هضم ناقص پروتئین است. هضم ناقص پروتئین ممکن است

به علت اسید هیدروکلریک ناکافی در معده باشد. کمبود اسید هیدروکلریک در معده به علت کمبود عمده ویتامین B6 (پیروکسین) و اسید فولیک است. حدود ۳۰ درصد افراد نمی توانند B6 و یا اسید فولیک را جذب کنند و بایستی این مواد از راههای دیگری تامین شود .

۲ -تشخیص عوامل آلرژی

نشانه شایع آلرژی یا حساسیت تغییر رنگ پوست زیر چشم است. اگر آلرژی مشکل عمده شماست، به راحتی می توانید آن را درمان کنید. یا از عوامل به وجود آورنده اش دوری کنید.

۳ -خواب کافی داشته باشید

کاملاً مشخص نشده که چرا خواب ناکافی، سبب ایجاد حلقه سیاه زیر چشم می شود. اما همه ما اثر کم خوابی در چشمان خود یا اطرافیانمان را به وفور دیده ایم. سیاهی زیر چشم می تواند نشان دهنده این باشد که میزان خواب و استراحتتان کم است.

با مشاهده کاهش سیاهی زیر چشم و افزایش ساعت خواب خود، تعیین کنید که چقدر نیاز به خواب دارید (معمولاً ۷ تا ۹ ساعت در شب). اما این زمان در افراد مختلف، متفاوت است. خوابتان را برای دو هفته منظم کنید تا تغییرات حلقه زیر چشم را ببینید.

به یاد داشته باشید الکل و برخی داروها بر روی کیفیت خواب اثر می گذارد، پرهیز از مصرف این فراورده ها یا مصرف در حد تعادل نتیجه خوبی می دهد. کمبود خواب، با جذب کمتر ویتامینها در بدن همین طور کاهش عملکرد غده فوق کلیوی (آدرنال) ارتباط نزدیکی دارد.

کاهش عملکرد آدرنال سبب کاهش جذب ویتامین B6 می شود در نتیجه حلقه سیاه زیر چشم اجتناب ناپذیر است.

خواب به تنظیم ویتامین های مورد نیاز بدن کمک می کند. منیزیم/ کلسیم موجود در شیر یا مصرف مکمل های معدنی خوب، عملکرد آدرنال را به حالت عادی باز می گرداند.

بنابراین اگر می خواهید حلقه سیاه زیر چشم را بشکنید! استرس ها را کم کنید. بیشتر بخوابید. ویتامین ها و مواد معدنی لازم را مصرف کنید تا غده آدرنال تقویت شود.

۴ -در حال خواب نیز پوستتان را درمان کنید.

ماسکهای شبانه صورت به کاهش پف کردگی یا کاهش تغییر رنگ زیر چشم کمک می کند، این ماسکها را به صورت دستی نیز می توانید تهیه کنید. لیف حمام را با آب سرد مرطوب کنید، لیف را فشار دهید تا آب اضافی آن خارج شود، کمی قبل از خواب روی چشمان بسته قرار دهید این کار ساده در سرعت درمان مؤثر است. به یک پزشک طب گیاهی مراجعه کنید اگر مشکل اصلی فقر ویتامینی یا مشکل در جذب مواد معدنی باشد حتماً باید درمان شود. این پزشکان به تسکین و درمان افرادی که بیماری های مزمن دارند کمک می کنند.

۵ -درمان با خیار.

برشهای حلقه ای خیار را روزانه روی چشمانتان بگذارید خواهید دید پوست از نظر ظاهری باطراوت می شود. چای بسته ای مرطوب یا یک قطعه یخ را در پارچه نرمی بپیچید و روی چشمانتان بگذارید این عمل

ورم و تغییر رنگ زیر چشم را کاهش می دهد. بسته های چای یا برشهای حلقه ای سرد و تازه خیار را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی چشم نگه دارید.

۶ - ناحیه دور چشم را آرام کنید.

برای آرام کردن دور چشم، تکه پارچه پنبه ای را مرطوب کنید برای مدت کوتاهی در یخچال قرار دهید و به آرامی در ناحیه حلقه سیاه زیر چشم قرار دهید. چشمانتان را ببندید با انگشت این ناحیه را از روی پارچه مالش دهید. این کار را به دفعات انجام دهید.

۷ -از کرم های دور چشم محتوی ویتامین K و A استفاده کنید.

حلقه سیاه ممکن است به علت کمبود ویتامین K باشد. به هر حال تحقیقات اخیر نشان داده که کرم های پوست محتوی این دو ویتامین پف کردگی و تغییر رنگ محسوس در بسیاری بیماران را کاهش داده است. مصرف روزانه و طولانی مدت این کرمها نتیجه مطلوب را خواهد داد.

۸ -از مالیدن چشم ها خودداری کنید.

گاهی مالش و اصطکاک چشمها باعث حساسیت می شود. مالش، پوست دور چشم را آزرده کرده و ممکن است باعث شکنندگی مویرگهای خونی خیلی ریز پوست شود. که هم پف کردگی و هم تغییر رنگ پوست را به همراه دارد.

۹ - رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید.

روزانه مکمل های ویتامینی لازم را مصرف کنید و مقدار زیادی آب بنوشید. حلقه سیاه و پف آلودگی اغلب به خاطر کمبود ویتامین K یا ناکافی بودن آنتی اکسیدانهاست. همین طور کمبود ویتامین B12)که معمولاً به علت کم خونی است) باعث ایجاد حلقه سیاه می شود. حتماً مقدار زیادی میوه و سبزیجات سبز رنگ بخصوص کلم بروکلی و اسفناج مصرف کنید.

۱۰ - مقدار نمک مصرفی را کاهش دهید.

خوردن زیاده از حد نمک باعث می شود بدن آب را در جاهای غیر معمول بدن مثل دور چشم نگه دارد که سبب پف کردگی چشم می شود. مصرف زیاد نمک به گردش خون زیان رسانده و باعث می شود رگهای پوست آبی تر به نظر برسند.

۱۱ - سیگار نکشید.

سیگار نه تنها تهدیدی برای وریدهای بدن است بلکه ظاهر رگهای خونی زیر پوست را آبی و برجسته تر می کند.

۱۲ - با آرایش ظاهر حلقه را بپوشانید.

اگر روشهای بالا مؤثر واقع نشد، از سایه زرد رنگ برای پوشانیدن عیوب زیر چشم استفاده کنید. رنگ زرد می تواند رنگ بنفش، آبی و قهوه ای زیر چشم را بپوشاند. در مقابل، رنگ صورتی این حلقه را بیشتر نمایان می کند. برای زمینه آرایش بهتر است از کرم پودرهای آرایشی استفاده

کنید .

رفع بوی بد دهان

فکر میکنم تاثیر نامطلوبی که بوی بد دهان در شخصیت یک فرد میگذارد با هیچ چیز قابل مقایسه نباشد . خاطره بدی که از فردی که بوی دهان بدی ازش دیدید شاید ماهها در ذهنتان بماند یا شده که احساس کنید که خودتان دهانتان بو میدهد آیا در این صورت میتوانید با یک شخصیت معتدل و سالمی با اطرافیان ارتباط بر قرار کنید .... مطمعناً پاسخ منفی است .... این مسائل باعث شد که در یک مقاله جداگانه به این موضوع بپردازم

منشا بوی دهان که تحت هر شرایطی آزار دهنده است عبارتند از:

بوی موادی که احتمالا در طی روز مصرف کرده باشیم از قبیل سیر، پیاز، الکل ، سیگار و......

بوی نامطبوع ناشی از بهداشت دهان و دندان ضعیف.....
بوی ناشی از حلق و لوزه ها و سینوس های فکی که در کل تحت نام مجاورات دهان و دندان از آنها یاد میشود....
بوی ناشی از بیماریهای سیستمیک از قبیل آبسه های ریه ، دیابت، ناراحتی های گوارشی و غیره.

در یک دید کلی بوی دهان حتما یک علتی دارد و اینطور نیست که بگوئیم دهان فلانی بد بو است و نمیشود کاری کرد؟! دهان هر فردی با هر نژاد و ملیتی در شرایط سالم نباید بوئی داشته باشد .آگر بوئی مشاهده میشود صد در صد علتی دارد که خارج از این چهار موردی که

ذکر شد نمیتواند باشد. این اصل مهمی است که خیلی به آن بی توجه هستند (علی رغم سادگی موضوع) مثلا من افراد زیادی را دیده ام که در مطب به من میگوید ... دکتر هر کاری میکنم بوی دهانم خوب نمیشود؟! مواردی هم که میشود علت بوی دهان را تشخیص داد و عملا نمیشود کاری کرد بسیار نادر است و تنها در یک مورد که بیماران دیابتی آن هم بعضی از موارد ممکن است دهانشان بوی استون مانندی بدهد که عملا نمیشود کاری کرد.... بقیه قابل درمان هستند و حداقل قابل کنترل......

حال به توضیح چهار مورد بالا میپردازیم

بوی موادی که احتمالا در طی روز مصرف کرده باشیم

بوی مواد مصرفی با کاهش مصرف و یا عدم مصرف برطرف شده و اثر پایداری ندارد حتی افراد سیگاری هم بعد از اینکه مدتی از ترک سیگارشان گذشته باشد بدون اینکه احتیاج به کار خاصی داشته باشد بوی بد آن بمرور از بین میرود مواد تندی مثل سیر غیر از اینکه در محیط دهان خورده ریزه های آن باقی میماند از طریق سیستم گوارشی هم برای مدتی باعث انتشار بو میشود .جویدن آدامس و خوب مسواک زدن در کاهش بو موثر خواهد بود.

بوی نامطبوع ناشی از بهداشت دهان و دندان ضعیف

بوی ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان شایعترین نوع بوی بد دهان میباشد .بخوبی میدانید که محیط دهان پر از میکروارگانیزم های مختلف است که به طور طبیعی در محیط دهان بدون ایجاد مشکل

خاصی وجود دارند .... مصرف مواد غذائی اگر منجر به این شود که خرده ریزه های این مواد مصرفی در محیط دهان باقی بمانند این میکروارگانیسم ها شروع به تجزیه این مواد کرده و حاصل آن محصولات گازدار مختلف است که بسته به نوع مواد تجزیه شده دارای بوهای متفاوت میباشد .رسالت اصلی مسواک زدن و استفاده از نخ دندان این است که محیط دهان را از هر نوع مواد باقی مانده پاک کرده و این روند را مختل سازد (روند تجزیه مواد باقی مانده) حال به هر علتی نتوانیم در تمیز کردن این محیط موفق شویم غیر از مشکلات دندانی و لثه ای که ممکن است بوجود آید از عوارض طبیعی آن بوی بد دهان خواهد بود . نواحی که من به تجربه دریافته ام که شکست در تمیز کردن آنها منجر به بو گرفتن محیط دهان میشود را برای شما مطرح میکنم:

دندانهای پوسیده : پوسیدگی دندانها با توجه به اینکه ایجاد حفره هائی را در داخل دندان ایجاد میکند عملا مانع تمیزکردن این محیط توسط مسواک گشته علاوه بر اینکه روند پوسیدگی را تسریع میکند باعث ایجاد محیطی برای رشد میروارگانیسم هاشده و غذا های مصرفی هم که در این حفره ها باقی میماند دست به دست هم داده و باعث بوی دهان میشود .... این پوسیدگی ها ممکن است از بین دندانها باشد و یا احتمالا در زیر پرگردگی های قبلی بوجود آید . و شما با دید مستقیم نبینید ..... لذا معاینه توسط دندانپزشک و متعاقب آن پر کردن دندانهای پوسیده در رفع بوی دهان موثر خواهد بود
انواع بیماری های لثه : لثه هائی که ملتهب و متورم هستند محیط

مناسبی برای تجمغ غذائی و میکروارگانیسم ها هستند .در ضمن در یک لثه بیمار پاکت هائی بین لثه و دندان ایجاد میشود که از یک میلیمتر تا چندین میلیمتر ممکن است که عمق داشته باشد و عملا مسواک قدرت تمیز کردن این فضا ها را ندارد و همین امر باعث ایجاد محیط های مناسبی برای تولید گاز های نامطبوع که حاصل عملکرد میکروارگانیسم ها بر روی غذا های باقی مانده است میشود ...... درمان بیماری های لثه در هر حدی که باشد صددرصد در رفع این بوها موثر خواهد بود .... در بعضی بیماری های پیشرفته لثه خود لثه عفونی هم بوی شدیدی دارد و میکروبها شروع به تخریب لثه میکنند که همراه با بوی تعفن شدید است.

نواحی که تمیز کردن آن با مسواک و نخ دندان مشکل است: این نواحی عبارت است از:

ناحیه دیواره پشتی دندان عقل که به خاطر دسترسی مشکل .....تمیز کردن آن خوب صورت نمیگیرد و حالت تهوع و نبودن فضای کافی برای رشد دندان عقل هم این وضعیت را تشدید میکند و همین ناحیه محلی برای تجمع میکروبی میگردد .

ناحیه سطح زبان بخصوص قسمت خلفی آن که پرز های درازتر و بزرگتری دارد و بعد از غذا خودن در این نواهی خورده غذائی مانده متعفن شده و باعث بوی دهان میگردد. مسواک زدن سطح زبان در رفع بوهائی که از این ناحیه منشا گرفته خیلی موثر خواهد بود زیر پر کردگی های نامناسب و پروتز های ثابتی که در دهان دارید: پروتز هائی که در دهان دارید از هر نوعی که باشد نحوه تمیز کردن

خاص خودش را دارد که حتما باید از دندانپزشک خو بپرسید .پروتز های ثابت هم تکنیک های خاصی را برای تمیز کردن لازم دارد که عدم تمیز بودن زیر آن باعث گیر غذائی و آغاز ایجاد بوهای نامطبوع است . اگر پروتز ثابت به طور مناسب ساخته نشود به طوری که غیر قابل تمیز کردن باشد با هیچ راهی نمیشود آنها را تمیز کرد و باید تعویض کردد. پر کردگی های نامناسب بخصوص پر کردگی هائی که با آمالگام صورت گرفته و از دیواره دندان بیرون زده تر پر میشود را هم نمیشود با مسواک و نخ دندان تمیز کرد و بایستی تعویض گردد. در صورتی که تمامی این مشکلات در محیط دهان و دندان رفع شده باشد دیگر امکان اینکه بوی دهان داشته باشیم نخواهد بود به شرطی که این بو از ناحیه دهان و دندان باشد ....اکثرا افرادی که از بهداشت خوبی برخوردارند و لی باز از بوی دهان رنج میبرند به مجاورات دهان که عبارت است از چین های مختلفی که در حلق وجود دارد لوزه ها ،سینوسهای فکی .غافل هستند. پس میرسیم به قسمت سوم مبحث:

بوی ناشی از حلق و لوزه ها و سینوس های فکی که در کل تحت نام مجاورات دهان و دندان از آنها یاد می شود.

مجاورات دهان و دندان:اگر ته گلوی خود را بخوبی در آینه نگاه کنید متوجه میشوید که بعد از اتمام دندانها و هنوز به لوزه ها نرسیده چین های مختلفی وجود دارد که تمامی آنها محیط مناسبی برای گیر غذائی میباشد در ضمن خود لوزه ها بخصوص در افرادی که سابقه عفونت های متعدد در ناحیه لوزه دارند لوزه ها به صورت نمای گل کلمی در میاید که همراه با شیار های گاهاً عمیق است و این شیار های روی

لوزه ها هم باعث تجمع غذائی در این نواحی میشود که همه این محیط ها میتواند باعث بوهای وحشت ناکی در محیط دهان شود بدون اینکه مشکلی به لحاظ دهان و دندان داشته باشید .رسیدگی به این نواحی از مسئولیت های دندانپزشک خارج است و باید توسط متخصص گوش و حلق و بینی رسیدگی گردد. ما معمولا بعد از اطمینان از نبودن مسئله ای در محیط دهان بیماران را برای چک کردن مجاورات دهان بخصوص لوزه ها و سینوسها به این متخصصین ارجاع میدهیم.

بعضی مواقع بیمارانی که لوزه های بزرگ و شیار دار دارند مواد مصرفی مانند آجیل و پسته . تخمه و... در این شیار ها جایگزین میشوند.و بوی بدی ایجاد میکنند که حتی با قرقره کردن معمولی هم برطرف نمیشود .معمولا متخصصین گوش و حلق و بینی با دوشیدن این لوزه ها (فشار لوزه ها و تخلیه و شستشوی آن) نسبت به این مشکل اقدام میکنند . من چند مورد را دیده ام که بعد از این کار بوی نامطبوع دهان نیز رفع شده است.

از دیگر مجاورات دهان که میتواند باعث بوی بد دهان شود سینوس های فکی میباشد. سینوسها حفره هائی در داخل استخوان های مختلف جمجمه واقع شده و توسط مجراهائی به حفره بینی و از آنجا به ناحیه حلق و دهان به طریقی مربوط هستند این حفره ها در صورت عفونی شدن که در کل به سینوزیت مشهور است با بوی نامطبوعی همراه است که همراه با تنفس بیمار ما متوجه این بو میشویم و در صورتی که این سینوزیت به صورت مزمن در آید دائما ترشحاتی خواهد داشت که این ترشحات همراه با بوی زننده است و در مواردی از

بیماران که از بوی بد دهان رنج میبرند این موارد را مشاهده کرده ام که باز این موارد باید توسط متخصصین گوش و حلق و بینی درمان گردد.

بوی ناشی از بیماریهای سیستمیک از قبیل آبسه های ریه ، دیابت ،ناراحتی های گوارشی و غیره

چهارمین مورد از منشا بوی دهان بیماری های سیستمیک و بیماری های گوناگونی است که به ناحیه دهان مربوط هستند . از جمله این بیماری ها بیماریهای گوارشی و بیماری های تنفسی است .... من از ذکر جزئیات علمی این بیماری ها خودداری میکنم چون این یک مقاله کاربردی برای عموم هست و زیاد تو بهر جزئیات علمی کار نباید رفت فقط به دو مورد اشاره میکنم که یکی عفونت های حاد ریوی و آبسه هائی که در ریه ممکن است وجود داشته باشد . این آبسه های ریوی بوی بدی را هنگام تنفس ایجاد میکند و در مان آن توسط متخصصین داخلی باید صورت گیرد . مورد دوم بیماری دیابت شیرین است که ممکن است بوی بدی را ایجاد بکند .بیماری های مختلف گوارشی و معده از جمله سرطان معده در موارد بسیار نادر باعث بوی دهان میشود مقوله ای تخصصی است و از عوارض بسیار جزئی این بیماری ها میباشد که با درمان این بیماری ها این بوی دهان نیز برطرف میگردد.

چند نکته در مورد درمان بوی دهان

به نظر من هر فردی بوی بد دهان را در مورد خودش و سایرین تجربه کرده است .بوی دهان ممکن است مقطعی باشد بخصوص بوهائی که صبح موقع بیدار شدن ازخواب مشاهده میشود و بعد از خوردن صبحانه و مسواک زدن برطرف میشود . این بوی صبحگاهی طبیعی است و و به علت کاهش بزاق در طی شب و در ضمن عدم فعالیت محیط دهان در کل زمینه ای برای فعالیت میکرو ارگانیسم ها فراهم میکند که بعد از یک وعده غذا خوردن رفع میشود . لذا در صورتی که صبح صبحانه نخورده اید مواظب صحبت کردن خود باشید
از اطرافیان نزدیک خود بخواهید که اگر بوی بدی از دهان شما متوجه شدن حتما تذکر دهند چون افراد جامعه وقتی متوجه بو میشوند هیچ وقت به زبان نمی آورند ولی اثر بد شخصیتی خود را میگذارد.... آشنایان نزدیک این لطف را در حق ما بکنند و تذکر دهند از این ضربه شدید به شخصیت مان جلو گیری میکنند.
اگر در فردی متوجه بوی بد شدیم باید سعی کنیم به طور غیر مستقیم مطرح کنیم طرح مستقیم ممکن است ضربه روحی شدیدی ایجاد کند بخصوص که ارتباط عاطفی با هم داشته باشیم .... اگر هم متذکر نشویم باز رفتار مسئولانه ای نکرده ایم طرح غیر مستقیم بهترین وسیله است .

در صورتی که متوجه شدیم که دهانمان بو میدهد برای درمان اولین مرحله مراجعه به دندانپزشک و مشورت با آن است .دندانپزشک با یک معاینه کامل میتواند علت بوی دهان شما را

تشخیص و درمان کند این درمان میتواند شامل جرم گیری آموزش مسواک زدن و استفاده از نخ دندان .... ترمیم دندانهای پوسیده و..... باشد ..... در صورت اطمینان از ناحیه دهان و دندان اگر مشکل بوی دهان رفع نگردید حتما باید به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید و لوزه ها و حلق و سینوسها ی فکی را چک کنید حتما مشکل شما حل خواهد شد سایر مواردی که میتواند باعث بوی دهان شود آنقدر نادر است که طرح آنها اصلا کاربرد عملی ندارد.

افرادی هستند که دچار توهم بوی بد دهان هستند .... به این صورت که دهانشان بو نمیدهد ولی همیشه از این وحشت دارند که دهانشان بو میدهد .... این توهم بعضی مواقع آنقدر شدید است که در روابط اجتماعی فرد اثر نامطلوب میگذارد .... من این بیماران را در چندین مورد مشاهده کرده ام و بارها بهشون گفته ام که بوی بدی ندارند ولی باز این وسواس را دارند..... مشاوره با روانپزشک و علت یابی آن بسیار موثر خواهد بود.

غرغره کردن با دهانشویه های مختلف را حتما در دستور کار روزانه بهداشتی خود قرار دهید ..... من دهانشویه ماتریکا که وطنی است و کاملا گیاهی است و از عصاره مایع گل بابونه تهیه شده را تجربه کرده ام و برای بیماران هم توصیه میکنم .

چین و چروک را با روش های فوق العاده خانگی از بین ببرید

آیا می خواهید چروک های پوست خود را با روش های ساده و با نازلترین قیمت اما با مطمئن ترین کیفیت از بین ببرید؟

نقش آب در حفظ سلامت بدن بر کسی پوشیده نیست بنابراین آب رسانی درست به پوست از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا به حفظ رطوبت داخلی و انعطاف پذیری پوست کمک زیادی می کند. سعی کنید روزی ۸ لیوان مایعات شامل آب یا هر نوع مایع دیگر بنوشید.

آب میوه و سبزی تازه نیز در تامین مواد مغذی لازم و تعادل مایعات کمک می کند.

مصرف برخی گیاهان مانند آلوئه ورا و روغن دانه کتان با ایجاد رطوبت افتادگی پوست را کاهش می دهد.

مالیدن روزانه روغن کرچک به پوست صورت چین و چروک را کاهش می دهد و چروک های ریز را از بین می برد.

برای انجام یک روش رایج خانگی برای رفع کشیدگی پوست، کمی پودر زردچوبه را با عسل طبیعی مخلوط کنید و برای نیم ساعت روی صورت قرار دهید.

برای تقویت پوست، از مخلوطی از توت فرنگی، انگور، گلابی، سیب و آب پرتقال استفاده کنید. این مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه روی صورت قرار دهید و سپس با آب ولرم بشویید و در انتها با سرکه

صورت خود را شست وشو دهید و فراموش نکنید که برای ایجاد شادابی طبیعی پوست مقدار زیادی سبزی شامل چغندر، هویج و خیار مصرف کنید.

چشم؛

برای داشتن چشم های براق به میزان کافی ویتامین A و C مصرف کنید و از محصولات آرایشی که برای چشم مضرند بپرهیزید.

از افرادی که دخانیات استعمال می کنند ، دوری کنید.

۲ تا ۳ قطره روغن کرچک را با کمی آب گلاب مخلوط کنید و پنبه آغشته به این مخلوط را به مدت ۲۰ دقیقه روی چشم قرار دهید و یا چشم های خود را با چای کم رنگ شست وشو دهید.

پنبه آغشته شده در چای سبز را روی چشم خود قرار دهید. با انجام دادن این چند روش می توانید خستگی چشم های خود را برطرف کنید.

چین و چروک دور لب؛

در صورت چین و چروک بر اثر استعمال دخانیات، بهتر است این عادت را ترک کنید. تغییر در شیوه زندگی روند ایجاد چین و چروک دور لب ها را کاهش می دهد.

سعی کنید در صورت استفاده از محصولات آرایشی، محصولات طبیعی به کار ببرید. برای درمان این خط ها مخلوطی از موز رسیده و عسل را روی قسمت بالای لب بمالید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه بماند. سپس از مرطوب کننده استفاده کنید.

از کرم و لوسیون حاوی AHA که در درمان این مشکل موثر است استفاده کنید AHA .نوعی اسید است که از شیر و میوه های مختلف به دست می آید. این نوع اسید به بازسازی کلاژن کمک می کند.

روش دیگر از بین بردن سلول های مرده روی پوست تمیز کردن پوست است. با از بین بردن سلول های مرده سلول های جدید جایگزین آن ها می شود و ظاهر صاف به پوست می دهد. علاوه بر آن پوست تمیز شده بهتر کرم های درمانی و مرطوب کننده را جذب می کند. از قرار گرفتن در معرض نور خورشید بپرهیزید. هرچه زمان کمتری در معرض نور خورشید قرار گیرید سلول های جدید سریع تر تولید می شود.

چین و چروک صورت

عموما چین و چروک بر اثر سن، استرس و خشکی پوست به وجود می آید بنابراین لازم است قسمت های دور چشم، دهان و بینی و گردن را مرطوب نگه دارید.

یک قاشق غذاخوری شیر سرد را با ۴ قطره آب لیمو مخلوط کنید و قبل از خواب روی صورت بمالید. روز بعد با آب ولرم بشویید و با حوله زبر محکم صورت خود را خشک کنید. روغن بادام را روی چین و چروک ها و با حرکت به سمت بالا بمالید و بگذارید یک شب کامل بماند و روز بعد با آب ولرم بشویید.

می توانید به یک کپسول ویتامینE ، نصف قاشق مرباخوری گلیسیرین اضافه کنید و روی صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید. نصف

قاشق مرباخوری عسل را با یک قاشق پودر برنج مخلوط کنید و روی چین و چروک ها بمالید و پس از نیم ساعت بشویید.مخلوطی از یک قاشق مرباخوری عسل را با یک قاشق مرباخوری خامه به مدت ۲۰ دقیقه روی صورت قرار دهید و سپس بشویید. توجه داشته باشید که هر کدام از این روش های خانگی را که انتخاب می کنید باید به مدت ۳۰ تا ۴۰ روز متوالی انجام شود تا نتیجه بگیرید .

انسان شناسی از دید رنگها

برخی از روانشناسان عقیده دارند رنگی که برگزیده و دلخواه کسی است میتواند گویای خصوصیات اخلاقی و روانشناسی او باشد. نوشتار زیر چکیده ای است که بر اساس این نظریه و پس از سالهای پژوهش نگاشته شده:

قرمز: خوش قلب اما خودپرست

این رنگ مظهر شدت و زیاده روی است که گاهی در جهت مخالف آن است. قرمز رنگ عشق و تنفر و فداکاری و خشونت و خون و آتش. کسی که به این رنگ علاقه دارد هرگز نمی تواند در زندگی بی تفاوت باشد. این گونه اشخاص تند و سرکش و در عین حال فعال و شجاع و کمی عجول هستند. احتمال شکست به خصوص در عشق برای آنها فراوان است.

قضاوت های عجولانه و ناگهانی در مورد دیگران اغلب سبب از بین رفتن دوستی هایشان می شود، با آن که در عشق کاملاً فداکارند اما اگر روزی حوادث بر وفق مراد نباشد بدون تفکر و جویا شدن علت می جنگند.

دو عیب بزرگ خودپرستی و عدم کنترل، در نفس آنهاست و دو صفت ممتازشان خوش قلبی و حس بزرگ طلبی است. به طور کلی دوستداران رنگ قرم دارای خصوصیات متضادی هستند.

صورتی: مورد علاقه دیگران

رنگ صورتی درواقع همان قرمز است که کمرنگ شده باشد. اگر به این رنگ علاقه داریدتمام صفات رنگ قرمز را کمی ملایمتر دارا می باشید، با گذشت هستید و در عشق، تندی نشان نمی دهید.

دیگران را خوب درک می کنید و با اطرافیان خود با ملایمت و لطف رفتار می کنید و به دلیل نشاط و شادابی تان مورد علاقه اطرافیان خود هستید. آنهایی که به این رنگ علاقه دارند اغلب شکستها، خشونتها و دشواری های زندگی را تحمل کرده اند و با مشکلات فراوان مواجه شده اند.

آبی: نظم، پشتکار، تنهایی

رنگ آبی از رنگهایی است که طرفداران زیادی دارد. اگر به این رنگ علاقه دارید، کاملاً می توانید هوس و احساسات و هیجانات خود را کنتر ل کنید.

ظاهر آرام شما دیگران را وادار می کند که به شما احترام بگذارند و دوست دارید پیوسته مورد احترام و ستایش دیگران قرار بگیرید.

در خرید و پوشش لباس قناعت می کنید و به علت شرم و حیا و گاه غروری که دارید میل دارید اغلب تنها باشید. حماقت و عدم فهم دیگران شما را کسل می کند و کسانی که از نظر هوش و فهم بر شما برتری دارند شما را ناراحت می کنند.

کارهای خود را از روی نظم و ترتیب و بر پایه قواعد معینی انجام می دهید. یکی از صفات مشخص شما پشتکار شماست.

ارغوانی: رنگ عارفها و روانگران

رنگ اسرارآمیز و باشکوهی است. دوستداران این رنگ پیوسته مجذوب زیبایی ها و ظرافتها می شوند و مغرور و اجتماعی هستند. معاشرت با

این دسته لذتبخش است که امور معنوی بیشتر می پردازند. ارغوانی رنگ مورد پسند عرفا نیز هست!

قهوه ای: قابل اعتماد

اگر رنگ قهوه ای را دوست دارید کاملاً می توان روی شما حساب باز کرد. باثبات و مقدس، شاعرپیشه وکمی فیلسوف مآب هستید.

به ندرت تغییر عقیده می دهید و با آن که کمتر تصمیم می گیرید اما هر بار که تصمیمی بگیرید آن را به مورد عمل می گذارید.

شما کاملاً در نگهداری پول و اسرار دیگران قابل اعتماد هستید. میل دارید پیوسته در عالم خودتان باشید و گاهی اوقات با اطرافیان خود رفتار خشونت آمیزی در پیش می نیستید گیرید. در عشق هرگز بدبین و تند.

خاکستری: احساس بی نیازی

این رنگ مظهر چشم پوشی از خوشی های دنیاست .کسانی که به این رنگ علاقه دارند اغلب در زندگی احساس رضایت می کنند، خاکستری رنگ عقلا است و جوانانی که به این رنگ اظهار علاقه می کنند درواقع

خود را هم شأن و هم طراز اشخاص کهنسال میدانند و در زندگی احساس بی نیازی می کنند.

در عشق بر افراد مسن تر از خود تمایل دارند و اغلب کسانی که از نظر فکر و ایده به آنها برتری دارند خیلی آسان طرف توجهشان قرار خواهند گرفت.

پرتقالی: صداقت آری، هوسبازی هرگز

رنگی است ترکیبی و آنهایی که این رنگ را رنگ دلخواه خود می دانند متکی به نفس نیستند. اجتماعی و خوش خلقند و با مردم خوب رفتار می کنند.

نفوذ در این گونه افراد مشکل است کسی که آنها را دوست بدارد می تواند با او به آسانی ازدواج کند. هوسباز نیستند و اگر با کسی دوستی کنند صداقت و فداکاری دارند .اگر افراد این دسته با کسی که خصوصیات اخلاقی خودشان را داشته باشد ازدواج کنند سعادتمند می شوند.

سبز: کنجکاوی

رنگ سبز طبیعت وتازگی است. اگر به این رنگ علاقه زندگی با شما آسان است.نقطه اشتراک فراوانی با افراد علاقه مند به رنگ پرتقالی دارید روابط شما با دیگران بر پایه یاصول و قرارداد است.

دوست ندارید که در زندگیتان حوادثی به وقوع پیوندد اما کنجکاوانه به ماجراهای زندگی دیگران توجه دارید.

فیروزه ای: اسرارآمیز و پند ناپذیر

دوستداران این رنگ اسرارآمیزند و احساساتی و کارهای شخصی خود را به خوبی اداره می کنند. پشتکار دارند و باثباتند و به نصایح دیگران در مورد کارهای خود کمتر توجه دارند. فیروزه ای معمولا رنگ مورد علاقه ی خانمها است.

سیاه: خوش ذوقی و ظرافت طبع

این رنگ برخلاف عقیده ی همگان رنگ نومیدی و عزا نیست بلکه نشانه خوش ذوقی وظرافت طبع است. اگر از دوستداران این رنگ هستید مسلماً به شخصیت اطرافیان خود احترام می گذارید و برای آن که دیگران را با ارزش و برجسته نشان دهید از هیچگونه کمکی به آنها

دریغ نمی کنید و هرگز خود را به دیگران تحمیل نمی نمایید همچنین عقاید و نظریات دیگران را به آسانی می پذیرید.

یک نکته ی رنگی

توجه و علاقه شما به رنگها در طی زمان تغییر می کند به دلیل آن که خصوصیات اخلاقیتان نیز در سالیان دراز تغییر خواهد کرد. اما اگر در مورد رنگی ناگهان عقیده خود را عوض کنید به علت ضعف شما و یا به علت نیازتان به تغییر محیط است.

منابع و مأخذ

۱ – امینی ، ابراهیم (۱۳۶۰) . آیین تربیت ، انتشارات خیریه وفا ، ایران

۲- حقیقی، دکترمحمد علی(۱۳۷۹). نظام روابط کاردرسازمان، تهران.

۳- دفترکارشناسان آموزشی(۱۳۸۳). لیدرشیپ یا رهبری، کمیسیون مستقل اصلاحات اداری وملکی.

۴- دفترکارشناسان آموزشی(۱۳۸۳). نقش افهام وتفهیم در ار تباطات داری، کمیسیون مستقل اصلاحات اداری وملکی.

۵ - فهمیده ، محسن احمدی هید حسین (۱۳۸۵) . رونشناسی پرورشی و تربیت کودک ، انتشارات ، آرین ، تهران

۶- کدیو ، دوکتور پروین (۱۳۸۵) . رونشناسی تربیتی ، ایران ، تهران

۷ – گینات، دکتر هایم جی (۱۳۸۴) . رابطه بین والدین و کودکان ، ترجمه : سیاوش سرتیپی ، تهران

۸ – لاتیز ،اسیاستین (۱۳۸۶) .چگونه باید آموخت، ترجمه: کیوان ، انتشارات،طلایه، ایران

۹ – مقدمی ، راز های ساده در تربیت یک پسر دوفق ، ایران ، تهران

۱۰ – نثرانی ، چگونه با فرزند خود گفتگو کنیم ، ترجمه : لاله دهقانی ، انتشارات ، طلایه

۱۱ – نوری ، اصغر ، مقایسه تأثیر هوش علمی و هوش عاطفی بر شخصیت ، فصل نامه آموزش ، صحفه (۱۸- ۷۳)

۱۲- نثار احمدی ، هدی جان ، کارشناس ارشد مدیریت اجراویی ، انتشارات ، مدارس دانشگاه آزاد ،ایران

۱۳- وزار ، هالوک یار (۱۳۸۲) . ناسازگاری ربزهکاری در کودکان نویسنده ، ترجمه: قدیر گلکاریان ، انتشارات ، طلایه ، ایران

14 – Ferdman, Bernardo(2002),Cultural identity and Diversity in organizations, New york: Wiley,p 37-38

15 – Cultural Intelligence(CQ)- The key to leveraging thepowerofDiversity , http://www.mba4success.com/research

16-Earley, P.Christopher ,Mosakowski,Elaine(October 2004) Cultural Intelligence,Harvard business Review , pp139-146

۱۷ - CQ" Cultural Intelligence – Another Aspect of Emotional Intelligence(2004)

فهرست مطالب

عناوین صحفه

فصل اول

انسان شناسی از دیدگاه اسلام

فصل دوم

انسان شناسی از نگاه روان شناسی

فصل سوم

انسان شناسی از روی چهره،حرکت و رنگ ها



الحمد الله رب العالمین والصلاۀ والسلام علی اشرف الانبیآ و المرسلین سیدنا محمد وعلی آله واصحابه اجمعین.

انسان شناسی و انسان شدن بنیادی اسلام است. که از آنها به عنوان اصول انسان شناسی یاد می شود پایه و اساس آیین حیات بخش اسلام را تشکیل می دهند و در شکل گیری رفتار مسلمانان اثر می گذارد، زیرا به طور کلی رفتار انسان ها خود آگاه یا نا خود آگاه تحت تأثیر اصول انسان شناسی و به عبارت دیگر جهان بینی قراردارد.از این رو برای استقرار و تثبیت نظام ارزشی و رفتاری اسلام باید انسان شناسی مورد بررسی قرار گیرد.
اگر انسان را به درختی تناور و بارور، تشبیه کنیم ، انسان شدن ، به مثابه ریشه های آن است. این ریشه ها باید در پرتو چراغ عقل ، در اعماق قلب انسان پا بر جا گردد تا میوه های شیرین و گوارا (اعمال صالح) به بار آید و سعادت و خوشبختی انسان در دوجهان تأمین شود.

از آن جا که خدای متعال ما را به نیروی عقل و اندیشه، مجهز ساخته باید در نظام آفرینش ، تأمّل و تدبّر کنیم تا به حکمت خداوند پی ببریم . از این رو، تحقیق و شناخت انسان و دقت در

محتوای خصوصیات آن و توجه به معجزات خداوندی باید به کمک عقل انجام گیرد. تقلید از دیگران بدون سنجش عقلی در مورد انسان، محکوم است.دانشمندان اسلامی ، از نخستین سالهای ظهور اسلام ، به شناسائی انسان پرداخته و کتاب هایی در علم کلام در سطوح مختلف به رشته تحریر در آورده اند و در اختیار همگان قرار داده اند. به تناسب مسائلی که در هر عصر مطرح بود در میان اغلب فرقه های اسلامی متکلمان نامدار و مشهور ظهور کرده و به بحث و بررسی مسائل کلامی پرداختند. کتاب و آثار برجای مانده از آن بزرگان با آنکه از نظر محتوا غنی و سودمند است.

بنأ من بنده حقیر کوشش نمودم مطالب جالب را در باره انسان شناسی از نظر اسلام، چهره، حرکت و رنگ ها موضوعات جذابی را درج این کتاب نمائیم. تا که نسل جوان ما بتواند به طور ساده وعام فهم جذب نمائید. کتاب حاضر در راستای همین هدف تهیه و تدوین گردیده و سعی شده تا مطالب آن متناسب با نیازهای فکری و عقیدتی جامعه باشد. امید است این کتاب در ارتقای بینش انسان شناسی سودمند و ثمر بخش باشد.

وآخر دعوانا الحمدلله رب العالمین

استاد گل جان"هدفمند امرخی"